



令和5年度6月分学校給食予定献立表 (小・中学校)



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(木)	ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨のあえもの	牛乳 豚肉 若鶏肉 みそ わかめ 鶏ささみ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 三温糖 でん粉 春雨 ごま
2(金)	《 歯と口の健康週間 》 《 有機野菜を食べよう 》 麦ごはん 牛乳 若鶏肉の照り焼き 干草あえ じゃがいものみそ汁 かみかみ豆	牛乳 若鶏肉 いか 油揚げ みそ かみかみ豆	しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 麦 三温糖 ごま じゃがいも
5(月)	《 歯と口の健康週間 》 ごはん 牛乳 えびといかのチリソース煮 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 えび いか 焼豚 ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース にんじん えのきたけ もやし	米 三温糖 春雨
6(火)	《 歯と口の健康週間 》 《 カルシウムいっぱい献立 》 炊き込みごはん 牛乳 焼きししゃも ごまあえ 厚揚げのみそ汁	若鶏肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 子持ししゃも 厚揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ ほうれんそう はくさい もやし たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖
7(水)	《 歯と口の健康週間 》 わかめごはん 牛乳 筑前煮 五色あえ	牛乳 若鶏肉 厚揚げ 昆布 鶏ささみ わかめごはんの素	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 干しいたけ キャベツ とうもろこし こまつな	米 こんにやく 三温糖
8(木)	《 歯と口の健康週間 》 ごはん 牛乳 ほっけの塩麹焼き カリポリあえ なすのみそ汁	牛乳 ほっけの塩麹漬 油揚げ みそ	だいこん きゅうり たくあん にんじん たまねぎ なす えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま
9(金)	《 小北中学校 希望献立 》 黒糖パン 牛乳 ささみのレモンだれかけ ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏ささみ ツナ	レモン果汁 にんじん キャベツ もやし とうもろこし 黄桃シロップ漬 パインシロップ漬 みかんシロップ漬 りんご パナナ	黒糖パン でん粉 米油 三温糖 ナタデココ
12(月)	《 地産地消週間 》 梅ちりごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁 甘夏柑	牛乳 牛肉 さつまあげ 茎わかめ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	梅ちりごはんの素 れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 甘夏柑	米 ごま 三温糖 ごま油
13(火)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 豚肉と野菜の煮物 塩昆布あえ 炒り煮干し	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 塩昆布 煮干	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	米 こんにやく じゃがいも 三温糖
14(水)	《 地産地消週間 》 和風カレーうどん 牛乳 えびと黒大豆の甘酢がらめ たくあんあえ 笠岡産ミニトマト	若鶏肉 油揚げ 牛乳 黒豆 しばえび米粉付	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ にんにく キャベツ たくあん ミニトマト	うどん バター 米油 三温糖 ごま
15(木)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 肉じゃが たこの酢の物 イラスト味付けのり	牛乳 豚肉 がんもどき たこ わかめ イラスト味付けのり	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま
16(金)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 さばの塩焼き おかかあえ 鶏ごぼう汁	牛乳 さば かつお節 若鶏肉 油揚げ みそ	はくさい もやし にんじん しょうが たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖
19(月)	キーマカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉 牛肉 大豆 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ 昆布	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース りんご キャベツ もやし 冷凍みかん	米 麦 バター 三温糖
20(火)	もち麦ごはん 牛乳 いかの煮つけ 梅かつおあえ ふのみそ汁	牛乳 いか しらす干し かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん 梅 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 もち麦 三温糖 でん粉 白玉ふ
21(水)	ごはん 牛乳 すずきのカラフルがらめ ごま酢あえ 花切りだいこんのみそ汁	牛乳 スズキ粉付 しらす干し 豆腐 油揚げ みそ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり 干しだいこん にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 米油 三温糖 ごま
22(木)	《 沖縄料理の献立 》 沖縄ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくあえ シークワーサーゼリー	焼豚 塩昆布 牛乳 豚肉 豆腐 卵 もずく かまぼこ	たけのこ えだまめ にんじん 干しいたけ ながり もやし チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 三温糖 ごま油 ごま シークワーサーゼリー
23(金)	パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ パプリカサラダ レタススープ	牛乳 豚肉 ベーコン	りんご レモン果汁 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし レタス にんじん たまねぎ	パン 三温糖
26(月)	中華丼 牛乳 ささみの中華あえ ブルーン	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 茎わかめ 鶏ささみ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン 葉ねぎ きゅうり キャベツ ブルーン	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖
27(火)	ごはん 牛乳 かれいの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁 梅干し	牛乳 カレイの唐揚げ 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン レモン果汁 かぼちゃ にんじん 葉ねぎ 梅干し	米 米油 三温糖
28(水)	ソフトめんのシーフードトマトソースかけ 牛乳 シーザーサラダ メロン	ベーコン いか えび 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	ソフトめん オリーブオイル
29(木)	えびピラフ 牛乳 ポテトカップグラタン オニオンスープ	えび 牛乳 ベーコン	とうもろこし たまねぎ グリンピース 赤ピーマン にんじん しめじ パセリ	米 バター ポテトカップグラタン
30(金)	《 大島小学校 希望献立 》 もち麦ごはん 牛乳 鮭の薬味だれかけ 野菜のみそ汁 手作りふりかけ はっさくゼリー	牛乳 鮭 油揚げ みそ しらす干し かつお節 たらこ	白ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ こまつな	米 もち麦 三温糖 ごま油 じゃがいも ごま はっさくゼリー