

# 令和3年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	体を作ることもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(火)	ごはん 牛乳 鯖の薬味だれかけ しらすあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 さわら しらす干し 豆腐 油揚げ わかめ みそ	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ ごまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 ごま油
2(水)	ソフトめんのシーフードトマトソースかけ 牛乳 豚肉とチーズのサラダ プルーン	ベーコン いか えび 牛乳 豚肉 チーズ	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 プルーン	ソフトめん オリーブオイル
3(木)	ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 焼豚	キャベツ たまねぎ にんじん 白ねぎ りんご にんにく しょうが えのきたけ もやし チンゲンサイ みかん	米 ごま 三温糖 ごま油 はるさめ
4(金)	もち麦ごはん 牛乳 きんぴらごぼう 豚汁 炒り煮干し	牛乳 若鶏肉 さつまあげ 茎わかめ 豚肉 油揚げ みそ 煮干し	ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ	米 もち麦 ごま油 三温糖 ごま さつまいも こんにゃく
7(月)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 梅かつおあえ 花切りだいこんのみそ汁	牛乳 いわしの生姜煮 しらす干し かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん 梅干し 干しだいこん たまねぎ ねぎ	米 三温糖
8(火)	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ささみの中華あえ 中華スープ	牛乳 えびしゅうまい 茎わかめ 鶏ささみ 豚肉	きゅうり キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	米 三温糖
9(水)	チーズパン 牛乳 チキンビーンズ コールスローサラダ 冷凍黄桃	牛乳 大豆 若鶏肉 ハム	たまねぎ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃	チーズパン じゃがいも 黒砂糖
10(木)	ひじきごはん 牛乳 ゆかりあえ ふのみそ汁	若鶏肉 ひじき 油揚げ 干しほたて貝柱 牛乳 豆腐 みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ しそごはんの素 えだまめ	米 白玉ふ
11(金)	麦ごはん 牛乳 若鶏肉の照り焼き 五色あえ 油揚げのみそ汁	牛乳 若鶏肉 ハム 油揚げ みそ	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	米 麦 三温糖 じゃがいも
14(月)	《 吉田小学校希望献立 ・ 地産地消週間 》 夏野菜カレー 牛乳 コーンとパプリカのサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン さやいんげん トマト にんにく しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも
15(火)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 茎わかめと大豆の煮物 もち麦入りみそ汁 イラスト味付けのり	牛乳 若鶏肉 茎わかめ 大豆 さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ 味付けのり	れんこん にんじん グリンピース 干しだいこん たまねぎ ねぎ	米 三温糖 もち麦
16(水)	《 地産地消週間 》 チキン南蛮サンド タルタルソース小袋 牛乳 レタススープ	若鶏肉 卵 牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり レタス とうもろこし にんじん たまねぎ 赤ピーマン	パン 小麦粉 でん粉 米油 三温糖 タルタルソース
17(木)	《 地産地消週間 》 豚丼 牛乳 野菜のみそ汁 オレンジ	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ いら にんじん だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	米 麦 三温糖
18(金)	《 地産地消週間 》 麦ごはん 牛乳 あじのもろみ焼き たこの酢の物 わかめ汁	牛乳 あじ もろみみそ たこ 豆腐 かまぼこ わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 ごま
21(月)	ごはん 牛乳 マーボーなす 茎わかめの中華あえ	牛乳 豚肉 若鶏肉 みそ 茎わかめ 糸かまぼこ	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 ねぎ キャベツ	米 三温糖 でん粉
22(火)	そぼろ丼 牛乳 もずくあえ はんぺんのすまし汁	若鶏肉 卵 牛乳 もずく かまぼこ はんぺん 糸かまぼこ	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 三温糖 ごま
23(水)	とんこつラーメン 牛乳 えびと黒大豆の甘酢がらめ メロン	焼豚 うずら卵 牛乳 黒豆 しばえび粉付	キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ メロン	中華めん ごま油 米粉 米油 三温糖 ごま
24(木)	カレーピラフ 牛乳 ごぼうサラダ オニオンスープ	若鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり しめじ パセリ	米 バター 三温糖 ごま油 ごま
25(金)	しそごはん 牛乳 鯖のレモン焼き 千草あえ みそ汁	牛乳 鯖 いか 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しそごはんの素 たまねぎ ピーマン キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん だいこん レモン果汁 ねぎ	米 三温糖 ごま
28(月)	ごはん 牛乳 かわいいの南蛮漬け ごま酢あえ かき卵汁	牛乳 カレイの唐揚げ しらす干し 卵 かまぼこ 豆腐	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	米 米油 三温糖 ごま でん粉
29(火)	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの なすのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	にんじん れんこん グリンピース たまねぎ なす ねぎ みかん	米 こんにゃく 三温糖
30(水)	パン 牛乳 おろしハンバーグ パインサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ウィンナー	だいこん パイン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ パセリ	パン 米油 三温糖

天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。