

令和6年06月		中		予定献立表				教育委員会
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)		
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他			
3 (月)	ソフト麺のチキントマトソースかけ牛乳 野菜と豆のサラダ ブルー	○ソフトめん 110.00 ○オリーブ油 1.00 ○上白糖 1.00 ○でん粉 0.50	○若鶏肉もも きざみ 35.00 ○レンズ豆 水煮 10.00 ○ミックスチーズ 5.00 ○牛乳 206.00 ○ミックスビーンズ 15.00	○たまねぎ 55.00 ○にんじん 15.00 ○エリンギ 10.00 ○にんにく 0.50 ○トマトホール 30.00 ○パセリ 1.00 ○こまつな 25.00 ○キャベツ 15.00 ○ホールコーン 6.00	○加工賃(クラス分けめん) 10.00 ○ケチャップ 15.00 ○ローリエ 0.04 ○オレガノ 0.03 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○ウスターソース 1.50 ○フレン	772 33.7		
4 (火)	玄米入りごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごぼうと塩昆布の天ぷら キャベツの甘酢あえ	○アルファー化玄米 14.00 ○精白米 90.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 85.00 ○三温糖 3.00 ○小麦粉 6.00 ○油 3.00 ○上白糖 1.50	○牛乳 206.00 ○牛肉ミンチ 35.00 ○塩昆布 2.50 ○卵 4.00 ○しらす干し 小 4.00	○にんじん 25.00 ○たまねぎ 70.00 ○さやいんげん 生 10.00 ○ごぼう 40.00 ○キャベツ 45.00 ○にんじん 5.00 ○しょうが 0.70	○加工賃(玄米加工賃)* 10.00 ○しょうゆ 7.00 ○酒 1.00 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 1.00 ○酢 2.50 ○食塩 0.10	785 26.1		
6 (木)	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 日向夏	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50	○牛肉スライス 40.00 ○豚レバーチップ 8.00 ○牛乳 206.00 ○ひじき 1.20	○ごぼう 30.00 ○たまねぎ 70.00 ○にんじん 20.00 ○むきえだまめ 冷凍 10.00 ○キャベツ 25.00 ○こまつな 25.00 ○にんじん 5.00 ○ひゅうがなつ 40.00	○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○ハヤシルウ 10.00 ○ケチャップ 6.00 ○ウスターソース 2.00 ○赤ワイン 1.00 ○デミグラスソース 5.00 ○水 40.00 ○しそ	738 27.3		
7 (金)	ごはん 牛乳 いりどり あじのみりん干し 干しえび入り酢の物 納豆	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○こんにやく 30.00 ○じゃがいも 55.00 ○三温糖 2.00 ○上白糖 1.20	○牛乳 206.00 ○若鶏肉 むね きざみ 35.00 ○ちくわ 15.00 ○あじのみりん干し 30.00 ○干しえび 3.00 ○納豆 30.00	○にんじん 20.00 ○ごぼう 25.00 ○乾しいたけ 1.00 ○さやいんげん 生 10.00 ○しょうが 2.00 ○きゅうり 20.00 ○キャベツ 30.00 ○にんじん 5.00	○しょうゆ 5.00 ○みりん* 1.00 ○酒 1.00 ○水 10.00 ○しょうゆ 1.50 ○食塩 0.10 ○酢 3.00	797 38.6		
11 (火)	9色丼(給食丼) 牛乳 イシモチジャコの中から揚げ こまつなのからしあえ	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○つきこんにやく 25.00 ○上白糖 3.50 ○ごま油 0.30 ○油 2.00 ○上白糖 0.50	○豚肉ももミンチ 25.00 ○しほり豆腐 40.00 ○ひじき 1.20 ○牛乳 206.00 ○イシモチジャコ粉付 30.00	○しょうが 1.20 ○にんにく 0.50 ○たまねぎ 25.00 ○ホールコーン 冷凍 12.00 ○にんじん 8.00 ○赤ピーマン 6.00 ○青ピーマン 6.00 ○こまつな 30.00 ○りよくと	○酒 1.20 ○しょうゆ 8.00 ○みりん* 2.50 ○食塩 0.10 ○酢 2.50 ○しょうゆ 3.00 ○洋からし粉 0.20	712 28.7		
12 (水)	連島バーガー 牛乳 ミネストラスープ 白桃ゼリー	○コッパパン 80.00 ○上白糖 1.00 ○オリーブ油 0.30	○若鶏肉もも カツ用 60.00 ○牛乳 206.00 ○ベーコン 8.00 ○冷凍手芷豆 10.00	○しょうが 0.80 ○ごぼう 20.00 ○にんじん 8.00 ○青ピーマン 8.00 ○にんにく 0.20 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○セロリ 10.00 ○トマト 25.00 ○パ	○加工賃(丸パン) 10.00 ○加工賃(スライス横) 10.00 ○パン袋代(クラス)* 1.20 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○しょうゆ 3.00 ○みりん* 2.00 ○ノンエッ	752 31.8		
13 (木)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 花切り大根入りみそ汁	○精白米 110.00 ○ごま油 0.60 ○じゃがいも 20.00	○牛乳 206.00 ○すずき 60.00 ○油揚げ 5.00 ○しらす干し 小 5.00 ○豆腐 30.00 ○中みそ 7.00 ○赤みそ 3.00	○こまつな 30.00 ○にんじん 10.00 ○キャベツ 20.00 ○花切りだいこん 4.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 15.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.20 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 1.50 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	690 33.2		
14 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の大豆がらめ きんぴら かきたま汁	○精白米 100.00 ○でん粉 6.00 ○油 6.00 ○上白糖 1.00 ○サラダ油 0.50 ○つきこんにやく 10.00 ○上白糖 1.00 ○でん粉 0.50	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 60.00 ○だいずダイス 7.00 ○豆腐 30.00 ○卵 30.00	○ごぼう 35.00 ○にんじん 10.00 ○さやいんげん 生 7.00 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 15.00 ○えのきたけ 10.00 ○ねぎ 7.00	○酒 0.50 ○しょうゆ 2.00 ○みりん* 0.50 ○水 0.50 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 2.50 ○一味 0.01 ○しょうゆ 4.00 ○食塩 0.20 ○削りぶし(だし) 4.00 ○	816 33.4		
18 (火)	ごはん 牛乳 揚げさばの甘酢かけ 大豆とわかめの酢の物 夏はんちん	○精白米 100.00 ○でん粉 7.20 ○油 7.20 ○上白糖 0.60 ○上白糖 0.50 ○ごま油 0.50 ○ごま油 1.00 ○つきこんにやく 10.00	○牛乳 206.00 ○さば 60.00 ○冷凍だいず 20.00 ○下津井産乾燥わかめ 0.50 ○しらす干し 小 4.00 ○しほり豆腐 30.00 ○油揚げ 7.00	○しょうが 0.12 ○にんにく 0.12 ○にんじん 5.00 ○こまつな 25.00 ○にんじん 10.00 ○ごぼう 15.00 ○かぼちゃ 20.00 ○ねぎ 7.00	○酒 1.20 ○食塩 0.24 ○しょうゆ 3.00 ○みりん* 2.40 ○酢 1.20 ○しょうゆ 2.00 ○酢 2.50 ○しょうゆ 3.00 ○食塩 0.30 ○みりん* 0.50 ○煮干し(だし)	840 34.9		
19 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 じゃがいものサラダ ヨーグルト(鉄強化)	○コッパパン 80.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.50 ○でん粉 0.50 ○じゃがいも 50.00 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g 10.00	○牛乳 206.00 ○牛肉スライス 25.00 ○豆腐 100.00 ○ローズハム干切り 5.00 ○ヨーグルト(鉄強化) 80.00	○にんにく 0.10 ○にんじん 20.00 ○たまねぎ 30.00 ○ヤングコーン缶詰 20.00 ○チンゲンサイ 25.00 ○きゅうり 10.00 ○きゅうり 10.00 ○ピクルス 5.00	○パン袋代(クラス)* 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○カレー粉 0.40 ○中華スープストック 2.00 ○酒 1.00 ○しょうゆ 4.00 ○みりん* 1.00	796 36.5		
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	○精白米 100.00 ○でん粉 6.00 ○油 6.00 ○ごま油 0.80	○牛乳 206.00 ○豚肉もも角切り 60.00 ○ベーコン 8.00 ○豆腐 30.00 ○もずく塩抜き 20.00	○しょうが 1.50 ○にんじん 8.00 ○にがり 10.00 ○たまねぎ 15.00 ○りよくとうもろやし 10.00 ○キャベツ 20.00 ○にんにく 0.30 ○しょうが 0.50 ○たまねぎ	○酒 1.50 ○しょうゆ 2.00 ○オウスターソース 1.80 ○酒 0.50 ○しょうゆ 0.80 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○チキンブイオン 10.00 ○しょうゆ 4.00 ○食	746 30.7		
21 (金)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め テンゲンサイと卵のスープ 冷凍パイ	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.50 ○でん粉 0.20	○牛乳 206.00 ○豚肉ロースカツ用 60.00 ○ベーコン 5.00 ○豆腐 30.00 ○卵 30.00	○キャベツ 50.00 ○赤ピーマン 8.00 ○青ピーマン 15.00 ○たまねぎ 35.00 ○にんにく 0.70 ○しょうが 1.00 ○にんじん 1.50 ○たまねぎ 1.50 ○すりおろしりん	○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.01 ○ケチャップ 5.00 ○しょうゆ 3.00 ○ウスターソース 1.50 ○みりん* 3.00 ○一味 0.02 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02	787 33.3		
24 (月)	とりめし 牛乳 はるさめのあえ物 豆腐とわかめのすまし汁	○精白米 110.00 ○上白糖 2.00 ○はるさめ 6.00 ○上白糖 0.80 ○ごま油 0.60	○若鶏肉もも きざみ 70.00 ○もみのり 個袋 0.30 ○牛乳 206.00 ○豆腐 30.00 ○塩蔵わかめ 3.00	○しょうが 1.50 ○むきえだまめ 冷凍 10.00 ○ホールコーン 冷凍 5.00 ○りよくとうもろやし 15.00 ○こまつな 20.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 20.00 ○えのきたけ	○みりん* 2.00 ○しょうゆ 3.00 ○しょうゆ 2.50 ○酢 2.50 ○洋からし粉 0.20 ○食塩 0.30 ○しょうゆ 4.00 ○削りぶし(だし) 3.00 ○だし昆布 0.50 ○水	752 30.8		
25 (火)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげの中華あえ 華風スープ	○精白米 100.00 ○でん粉 7.00 ○油 7.00 ○上白糖 1.00 ○ごま油 0.50 ○マロニー 3.00 ○ごま油 0.50	○牛乳 206.00 ○ホキ角切り 50.00 ○だいず 10.00 ○豚肉もも 10.00 ○豆腐 30.00	○しょうが 0.50 ○りよくとうもろやし 20.00 ○キャベツ 30.00 ○にんじん 5.00 ○生きくらげ 5.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 20.00 ○たけのこ 中 15.00 ○にら	○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.01 ○酒 1.00 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 2.00 ○トウバンジャン 0.30 ○水 2.00 ○しょうゆ 2.00 ○酢 2.50 ○食塩 0.30 ○こ	735 31.6		
26 (水)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏・さわらの香草焼き 粉ふきいも レタス入り野菜スープ ブルーベリージャム メーブルシロップ	○ソーイブレッド 80.00 ○上白糖 1.00 ○じゃがいも 70.00 ○メーブルシロップ 12.00	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 35.00 ○さわら 35.00 ○ベーコン 5.00 ○冷凍手芷豆 10.00	○にんにく 0.30 ○ローズマリー(パウダー) 0.01 ○レモン 果汁 0.50 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○レタス 30.00 ○パセリ 1.00 ○ブルーベリー ジャム	○加工賃(丸パン) 10.00 ○パン袋代(クラス)* 1.00 ○加工賃(クラス分け) 10.00 ○こしょう 白 0.02 ○白ワイン 1.50 ○パズル粉 0.02 ○しょうゆ 2.00	782 36.5		
28 (金)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものみそ汁	○精白米 110.00 ○上白糖 2.00 ○上白糖 0.50 ○じゃがいも 25.00	○牛乳 206.00 ○いか切身 60.00 ○糸がつお 1.00 ○油揚げ 7.00 ○豆腐 30.00 ○中みそ 6.00 ○赤みそ 4.00	○きゅうり 25.00 ○こまつな 20.00 ○キャベツ 15.00 ○きくらげ 0.50 ○ねり梅 2.50 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 15.00 ○えのきたけ 10.00 ○ねぎ 7.00	○酒 1.00 ○しょうゆ 3.50 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 0.50 ○みりん* 1.00 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	684 32.3		

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)