

2023年度

6月 学校給食献立予定表



【献立表示のお知らせ】
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡ 行事食 ☆旬の献立 ♪愛媛FCコラボメニュー
 ◆FIBAバスケットボールワールドカップ応援メニュー 🏀

東温市学校給食センター

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価				
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	134kcal	たんぱく g	脂質 %			赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	134kcal	たんぱく g	脂質 %		
1 木	白ご飯 牛乳 さつま汁 五目きんぴら カシューナッツ和え しそひじき	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 牛肉 平天 荳わかめ しそひじき	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう 梅干し キャベツ 赤ピーマン 小松菜 もやし	米 米油 さつまいも こんにゃく 砂糖 ごま カシューナッツ	小	621	28.1	25.7	16 金	はだか麦ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 鯛のマヨネーズ焼き 甘酢漬	牛乳 厚揚げ 麦みそ 鯛	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ パセリ キャベツ 小松菜 チンゲン菜 きゅうり 切干大根 きくらげ 赤玉ねぎ	米 はだか麦 さといも マヨネーズ 砂糖	小	642	25.4	31.3
					中	765	32.0	23.3						中	776	29.7	29.3
2 金♡	コッパパン 牛乳 はだか麦入りつくねスープ 鮭と豆腐のちぎり揚げ もぐもぐピーンスラダ	牛乳 ミートボール 鮭 豆腐 魚すり身 麦みそ ツナ 大豆 ガルパンソ マローファットピース レッドキドニー	玉ねぎ にんじん しめじ チンゲン菜 長ねぎ きくらげ コーン ピーツ キャベツ ブロッコリー	パン はだか麦 じゃがいも でんぶん 米粉 米油 ごま油 砂糖	小	633	28.6	33.8	19 月☆	梅ご飯 牛乳 けんちん汁 いのちん揚げ ひじき入りおひたし (中) 豆乳プリン	ちりめん 牛乳 厚揚げ 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆 ひじき	ゆかりご飯の素 うめふりかけ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ きくらげ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 さといも でんぶん もち麦 米粉 米油 砂糖 (中) 豆乳プリン	小	612	22.0	27.2
					中	769	34.3	32.3						中	803	25.5	26.1
5 月	白ご飯 牛乳 切干大根の旨煮 いわしの変わりソース おかか和え	牛乳 鶏肉 いわし かつお節	切干大根 にんじん ごぼう 枝豆 しょうが 白菜 小松菜	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶん 米油	小	659	26.1	25.1	20 火☆	ごろごろ野菜カレー (白ご飯) 牛乳 大豆かりんとう アスパラガスサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム	しめじ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ グリーンアスパラガス コーン きゅうり	米 さつまいも 米油 黒砂糖 砂糖	小	673	23.4	24.7
					中	813	30.6	22.8						中	829	27.6	22.5
6 火♡	きのこピラフ 牛乳 洋風煮込み ひみこスナック 彩りサラダ	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 小煮干し	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ キャベツ パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン コーン きゅうり	米 米油 じゃがいも 砂糖 さつまいも	小	625	26.9	23.9	21 水	アップルパン 牛乳 野菜スープ マカロニグラタン 大根サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ パセリ しめじ ブロッコリー きゅうり 大根 コーン	パン りんご じゃがいも マカロニ 米油 砂糖	小	679	26.9	29.6
					中	723	30.7	22.9						中	823	32.1	28.5
7 水◆	ケバブサンド (横切りパン、チキンケバブ、ゆで野菜) 牛乳 ハブチュウチョコラス ヨーグルト 《トルコ》 🏀	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく バジル キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン	パン じゃがいも 米油 砂糖	小	628	31.6	28.1	22 木☆	高野豆腐のそぼろご飯 (白ご飯) 牛乳 アスパラガス入りかき揚げ ごま和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ウィンナー	干しいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが グリーンアスパラ 玉ねぎ コーン かぼちゃ きくらげ 小松菜 キャベツ もやし	米 砂糖 米油 はだか麦粉 米粉 ごま	小	673	24.6	32.2
					中	777	38.4	26.4						中	827	29.2	29.9
8 木♡	白ご飯 牛乳 豆腐の五目あんかけ 小いわしの梅の香揚げ 即席漬	牛乳 豚肉 豆腐 小いわしの梅の香揚げ かつお節	しょうが たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん えのき茸 にんにく 小松菜	米 米油 砂糖 でんぶん	小	643	27.8	28.0	23 金	はだか麦粉パン 牛乳 ナポリタンスパゲティ ツナサラダ メロン	牛乳 豚肉 ウィンナー 豚レバー ツナ	玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム ピーマン にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり メロン	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま油 米油	小	622	26.7	27.5
					中	792	32.9	25.7						中	761	31.8	25.9
9 金	コッパパン 牛乳 カレーピーンス アーモンドいりこ レモンドレッシングサラダ	牛乳 大豆 牛肉 豆乳 小煮干し	玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 キャベツ 小松菜 レモン	パン じゃがいも 米油 砂糖 アーモンド	小	674	31.9	33.0	26 月	白ご飯 牛乳 豚汁 えびの香味揚げ アーモンド和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ えび	大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ しょうが パセリ もやし キャベツ 小松菜	米 こんにゃく さつまいも 米粉 でんぶん 米油 アーモンド 砂糖	小	640	28.8	26.4
					中	818	38.4	31.4						中	793	33.9	24.1
12 月♪	もち麦ご飯 牛乳 東温汁 豚肉のしょうが焼き キャベツの和え物 みきゃんゼリー 🍌	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	たけのこ 干しいたけ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ にんにくの芽 しょうが キャベツ 小松菜 チンゲン菜	米 もち麦 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖 みきゃんゼリー	小	632	30.1	21.2	27 火	白ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き もやしとニラの中華和え	牛乳 豚肉 いか 焼き豚	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 ピーマン にんじん きくらげ たけのこ にんにく にら もやし	米 米油 砂糖 でんぶん はるまき ごま油	小	675	24.3	29.5
					中	760	35.0	19.4						中	860	29.1	28.4
13 火☆	八穀ご飯 牛乳 新じゃがいもの旨煮 魚の南蛮漬 ぶろっコリーのおひたし	牛乳 鶏肉 厚揚げ たい	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー チンゲン菜 もやし	米 はだか麦 もち麦 五穀米 じゃがいも 砂糖 米粉 米油	小	677	28.8	26.2	28 水	コッパパン 牛乳 ジュリアンヌスープ 鶏肉のバジル焼き ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ロースハム	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ パセリ バジル にんにく きゅうり	パン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	小	614	26.4	38.7
					中	862	34.4	23.2						中	747	31.5	37.1
14 水☆	田植えの混ぜご飯 牛乳 すまし汁 玉ねぎのかき揚げ 梅肉和え	豚肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 豆腐 ウィンナー	たけのこ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 葉ねぎ にんにくの芽 きくらげ キャベツ 小松菜 きゅうり 梅干し	米 もち米 米油 じゃがいも もち麦粉 米粉 砂糖	小	643	25.4	29.4	29 木	白ご飯 牛乳 肉じゃが 豆腐の変わり揚げ ごま酢和え	牛乳 牛肉 豆腐 魚すり身 ちりめん	玉ねぎ にんじん 枝豆 きくらげ もやし 小松菜 キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 米粉 でんぶん ごま ごま油	小	669	24.0	25.8
					中	778	29.1	27.4						中	827	28.0	23.6
15 木	豚とじ丼 (もち麦ご飯) 牛乳 ジャーマンポテト カラフル和え	豚肉 卵 牛乳 ウィンナー	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ バジル もやし キャベツ チンゲン菜 きくらげ 花切大根	米 もち麦 砂糖 じゃがいも	小	606	26.2	23.9	30 金	彩の国おこわ 牛乳 かき玉汁 さばの塩焼き ゆず風味漬	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 さば わかめ	にんじん 枝豆 玉ねぎ きくらげ えのき茸 葉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり ゆず	米 もち米 さつまいも 米油 じゃがいも 砂糖	小	642	29.1	32.7
					中	741	30.9	21.7						中	773	34.3	31.6



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。みなさんは、普段からしっかり食べ物を噛んで食べていますか？食べ物をしっかり噛んで食べることで、味を感じやすくなるだけでなく、栄養の吸収もよくなります。6月2日の給食には「もぐもぐピーンスラダ」、6月6日には「ひみこスナック」、6月8日に「小いわしの梅の香揚げ」が出ています。いつもより「噛む」ことを意識して、給食を食べてみてください。

【保護者の皆さまへ】
 ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
 ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
 ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いかオキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。