



令和5年 6月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

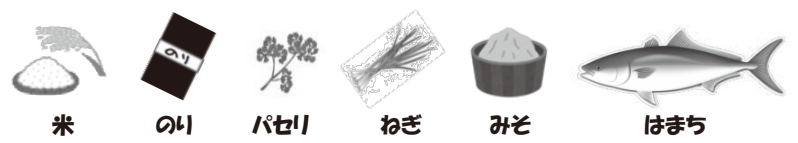
東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1	木	ごはん 牛乳 いわしの香り揚げ きゅうりの土佐づけ ふしめんのみそ汁		牛乳			しょうが	砂糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ みりん 酢	616	817
2	金	牛肉ときのこのごはん 牛乳 卵焼き 野菜のごま酢あえ たまねぎとじゃがいものみそ汁	牛肉 油揚げ	牛乳			えだまめ しめじ	米	なたね油	しょうゆ みりん 酢	576	747
5	月	中華どんぶり 牛乳 もやしの中華サラダ オレンジ	豚肉 すまき(鶏卵なし)	牛乳			しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	米 でんぶん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	562	740
6	火	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き アーモンドあえ 豚汁		牛乳			しょうが	米	なたね油	しょうゆ みりん 酒	646	847
7	水	ごはん 牛乳 なすとフレッシュトマトのミートスパゲティ ツナサラダ ばんかん 角チーズ(中学校)		牛乳				ミルクパン			618	863
8	木	ごはん 牛乳 小あじの三杯酢 かみかみサラダ かきたま汁		牛乳				米			606	809
9	金	ごはん 牛乳 豚肉の梅煮 ちりめんあえ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳				米			588	787
12	月	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ いそかあえ かぼちゃのみそ汁	揚げだし豆腐 鶏肉	牛乳				米			588	787
13	火	ごはん 牛乳 鮭のごま照り焼き 大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	鮭	牛乳				米			580	766
14	水	レーズンパン 牛乳 オムレツ ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ コンソメスープ オレンジ		牛乳				米			604	762
15	木	マーボーどんぶり 牛乳 春雨サラダ 冷凍みかん	豆腐 豚肉 みそ	牛乳				米 砂糖 でんぶん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	644	848

ベジチャレデー
かみかみデー
ふるさと給食

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
 ※都合により、献立は変更することがあります。
 ※食物アレルギー等での対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
 ※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
 ※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産





令和5年 6月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
16	金	ごはん 牛乳 はまちの香り揚げ おかかあえ 豆腐のみそ汁		牛乳		しょうが	米 でんぷん 米粉 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ パセリ粉末 みりん 酢 しょうゆ ポン酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	630	856
19	月	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘辛煮 ごまあえ たまねぎとえのきたけのみそ汁		牛乳	ねぎ ほうれんそう ごまつな	しょうが もやし	米 でんぷん 砂糖 砂糖	なたね油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ こんぶ(だし) 煮干し(だし)	624	833
20	火	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしのあえもの けんちん汁	さば みそ		ごまつな	しょうが きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖		みりん 酒 ポン酢 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)	595	774
21	水	セルフハンバーガー(全粒粉パン) (ハンバーガーバーベキューソース) (ゆで野菜) 牛乳 クリームシチュー オレンジ	ハンバーグ		ブロッコリー にんじん	りんご たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	全粒粉パン 砂糖	なたね油	トマトケチャップ トマトピューレー しょうゆ みりん 白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ	655	842
22	木	えびとコーンのピラフ 牛乳 じゃがいもとかぼちゃのサラダ エッグフリーマヨネーズ 豚肉とビーフンのスープ	えび バラベコン(乳・鶏卵なし)		にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン きゅうり	米 じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	チキンコンソメ 白ワイン 酢 酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ	588	762
23	金	チキンカレーライス 牛乳 夏みかんサラダ 小魚アーモンド(小学校・中学校)	鶏肉		にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なつみかん レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	なたね油 オリーブ油 アーモンド	白ワイン カレールウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース ビーフコンソメ 酢	638	850
26	月	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳 ソース焼きスパゲティ ブロッコリーのアーモンドサラダ 冷凍みかん		牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ みかん	ミルクパン スパゲティ 砂糖	なたね油 アーモンド なたね油	酒 中華風調味料 とんかつソース ウスターソース しょうゆ 酢	612	794
27	火	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ ひじきとがんものいり煮 ふとわかめのすまし汁		牛乳	ゆかり かぼちゃとひき肉のフライ にんじん ざやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	607	824
28	水	コッペパン 牛乳 チリコンカーン キャベツとコーンのサラダ いちごジャム 四国ゼリー(小学校・中学校)		牛乳	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー チキンコンソメ 酢 しょうゆ	635	795
29	木	わかめごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイ		わかめ 牛乳		もやし にがうり		なたね油	しょうゆ 酒 かつお風味調味料 酒 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ	563	747
30	金	ごはん 牛乳 はまちのさらさ揚げ ブロッコリーのごまあえ たまねぎのみそ汁	はまち		ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ コーン	米 砂糖 でんぷん 砂糖	なたね油 ごま	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ 煮干し(だし) こんぶ(だし)	649	876

おめいごう給食



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

