

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)		
			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		たんぱく質(g)		
3	月	ごはん					米			629	839	
		牛乳	牛乳									
		とり肉とレバーの甘辛煮	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でんぷん 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒	27.6	35.3	
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
	たまねぎとえのきたけのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			こんぶ(だし) 煮干し(だし)				
4	火	ごはん					米			599	779	
		牛乳	牛乳									
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		酒 みりん	28.2	34.5	
		もやしのあえもの			こまつな	きゅうり もやし	砂糖		ボン酢 しょうゆ 酢			
	けんちん汁	豆腐 油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)				
5	水	コッペパン					パン			628	786	
		牛乳	牛乳									
		チリコンカーン	豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	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	24.8	31.4	
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ			
		いちごジャム					ジャム					
	日向夏ゼリー(小学校・中学校)				日向夏ゼリー							
6	木	ごはん					米			583	779	
		牛乳	牛乳									
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								23.1	30.1
		ボン酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ボン酢			
		ふとわかめのすまし汁	すまき(鶏卵なし)	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふ		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ			
	冷凍みかん				みかん							
	キャンディチーズ(中学校)		チーズ									
7	金	ごはん					米			577	775	
		牛乳	牛乳									
		揚げ豆腐のそぼろあんかけ	揚げだし豆腐 鶏肉			しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん	20.3	25.9	
		いそかあえ		のり	ほうれんそう こまつな にんじん	もやし			しょうゆ ボン酢			
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	キャベツ たまねぎ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし)				
10	月	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	米 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	568	747	
		牛乳	牛乳									
		もやしの中華サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん こまつな	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	22.2	27.9	
		オレンジ				オレンジ						
11	火	ごはん					米			610	814	
		牛乳	牛乳									
		小あじの三杯酢		小あじ	にんじん	レモン たまねぎ	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酢 とうがらし	23.6	30.3	
		かみかみサラダ		くきわかめ	にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 ボン酢			
	かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
12	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			618	868	
		牛乳	牛乳									
		なすとフレッシュトマトのミートスパゲティ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 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 チキンコンソメ バジル(粉)	27.3	39.1	
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 酢			
		ばんかん				ばんかん						
	角チーズ(中学校)		チーズ									
13	木	ごはん					米			592	795	
		牛乳	牛乳									
		豚肉の梅煮	豚肉 厚揚げ みそ		赤ピーマン にんじん	しょうが しめじ たまねぎ たけのこ うめぼし ねぎ	砂糖	なたね油	酒 しょうゆ	27.7	35.6	
おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ボン酢					
14	金	ごはん					米			648	850	
		牛乳	牛乳									
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒	29.2	36	
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ 酢			
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	だいこん たまねぎ	さつまいも	なたね油	酒 煮干し(だし)				

おめつての給食

はなつての給食

ベシチャレデー



令和6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)			
			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		たんぱく質(g)			
17	月	ごはん					米			650	852		
		牛乳		牛乳									
		なすと厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖 でんぶん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ トウバンジャン				
		ごぼうとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢				
18	火	冷凍みかん				みかん				25.4	32.2		
		ごはん					米			632	858		
		牛乳		牛乳									
		はまちの香り揚げ	はまち			しょうが	でんぶん 米粉 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ パセリ粉末 みりん 酢				
おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ ポン酢						
19	水	豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)	25.1	33.1		
		セルフハンバーガー(コッペパン)					パン			646	830		
		(ハンバーグバーベキューソース)	ハンバーグ			りんご たまねぎ しょうが にんにく	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				
		(ゆで野菜)			ブロッコリー にんじん	キャベツ							
牛乳		牛乳											
20	木	クリームシチュー	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポタージュ粉末 チキンコンソメ	27.4	34.4		
		オレンジ				オレンジ							
		えびとコーンのピラフ	えび バラベーコン(乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	611	792		
		牛乳		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			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	23.3	30				
卵とビーフンのスープ	豚肉 鶏卵		チンゲンサイ にんじん	はくさい 干しいたけ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ						
21	金	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	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	615	820		
		牛乳		牛乳									
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ			24	31
		ごはん					米					624	848
牛乳		牛乳											
かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ			なたね油							
ひじきとがんものいり煮	豚肉 がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし)	20.7	26.6				
ふしめんのすまし汁	すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ						
25	火	わかめごはん		わかめ			米			567	752		
		牛乳		牛乳									
		ゴーヤチャンプルー	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏卵 豆腐 かつお節			もやし にがうり		なたね油	しょうゆ 酒 かつお風味調味料				
		もずくスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)	もずく	ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ		なたね油	酒 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ				
26	水	冷凍バイン				パイナップル				23.3	29.3		
		ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			612	794		
		牛乳		牛乳									
		ソース焼きスパゲティ	豚肉 けずりぶし粉	あおのり	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	スパゲティ	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				
ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢	26.2	33.8				
27	木	冷凍みかん				みかん							
		ごはん					米			584	772		
		牛乳		牛乳									
		鮭のごま照り焼き	鮭			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん				
大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	29.9	37.2				
28	金	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも				煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース	621	826		
		牛乳		牛乳									
		夏みかんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり なつみかん レモン	砂糖	オリーブ油	酢				
小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド		22.7	28.4				

かみかみデー



給食センターホームページにこ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。

