

令和5年

6月分 学校給食献立表 (22回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
1 (木)	ごはん トマトとツナの サラダ フライド ポテト ぶたにくと あつあげの どりからに	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく まぐろあぶらづけ みそ (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの こんにやく・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ ミニトマト・にんじん しろねぎ・レモン しょうが・にんにく	上:小学生 下:中学生 678 840	16 (金)	ごはん じゃこサラダ ひじきの たまごやき いまばりさん やさいの キーマカレー もちむぎごはん かけてたべてね	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ひじき しらすぼし・たまご ぶたひきにく とりひきにく	はたらくちからや たいおんになるもの もちむぎ・こめ さとう・こめあぶら さんおんとう オリーブオイル マヨネーズ カレールウ	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン・レモン トマトピューレ しょうが・にんにく	723 900
2 (金)	ごはん かいそう サラダ まめの グラタン ミネスト ローネ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひよこめ・かいそう ベーコン・ウインナー こなチーズ (ガラスープ)	こむぎこ・マカロニ パンこ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス しめじ	658 818	19 (月)	ごはん アスパラの ごまあえ レバーの みそやチャップリため えその そぼろじる	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく えそすりみ・みそ とりレバーたつたあげ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・でんぶん さんおんとう すりごま こめあぶら	こんにやく・キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	628 779
5 (月)	ごはん おなかあえ ししゃもの カレーあげ かきたま じる	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ かつおぶし ししゃも・とりにく たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ・パセリ えのきだけ	651 773	20 (火)	ごはん アーモンド あえ さかなの ねぎマヨやき だいずの いそに	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ ひじき・とりにく メルルーサ (にぼし)	こめ・さんおんとう アーモンド こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん かんぴょう・キャベツ ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ しょうが	623 766
6 (火)	ごはん いそかあえ とりにくの みそてりやき にくじゃが	ぎゅうにゅう・のり ぶたにく・とりにく みそ	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら ごま	いとこんにやく えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん こまつな・もやし しょうが	615 759	21 (水)	ごはん げんりょう ごまごはん しそあえ もずくの てんぷら にくうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・もずく わかめ・ぎゅうにく かつおぶし・たまご まぐろあぶらづけ (こんぶ) (にぼし)	こむぎこ・うどん こめ・さんおんとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・あかしそ たまねぎ・にら にんじん・ねぎ ほししいたけ	699 852
7 (水)	げんりょう ごはん くらげの すのもの かえりの かきあげ はかたの しおラーメン	ぎゅうにゅう こんぶ・かえりいりこ ちゅうかくらげ なるとまき・たまご やきぶた (にぼし) (ガラスープ)	こむぎこ・こめ ちゅうかめん さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ にんにく	695 847	22 (木)	ごはん ひじきの ナムル レンズまめと かぼちゃのキャシュ はっぼうさい	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ・ひじき えび・いか・ぶたにく ロースハム・たまご うずらたまご こなチーズ	こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし きくらげ・しょうが	686 852
8 (木)	にゅうさんきんせりー ごはん かみかみ サラダ ぶたにくのねぎしお もんいため さかな そうめんじる	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく かんてん・さきいか ぎょうそうめん・わかめ にゅうさんきんせりょう (けずりぶし)	こめ・さとう さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ ねぎ・ピーマン・レモン パインアップル にんにく	657 800	23 (金)	むぎごはん どうふの カレー コンクリームやき じゃこ ふわたま スープ	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし ぶたにく・ロースハム たまご・なまクリーム チーズ (ガラスープ)	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら	オクラ・きゅうり こまつな・たまねぎ コーンかん・トマト レタス・レモン きくらげ	658 816
9 (金)	うめごはん きりぼしだいこんの ごまあえ いかの いそべあげ さわにわん	ぎゅうにゅう あおのり・いか まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・こめあぶら すりごま	ごぼう・きりぼしだいこん たけのこ・にんじん ねぎ・ほうれんそう えのきだけ・しょうが うめ・きくらげ	629 780	26 (月)	かやく ごはん そくせきづけ あじの なんばんづけ じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・あじ ぶたにく・とりにく みそ (こんぶ) (にぼし)	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう ほししいたけ	653 790
12 (月)	ごはん たごきゅうりの すのもの ちりめんごろもの すりみあげ かぼちゃの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・ひじき・みそ しらすぼし・チーズ たこ・たまご・えそ (にぼし) (けずりぶし)	もちむぎ・パンこ こめ・でんぶん さとう・こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ	684 844	27 (火)	ごはん いとかんてんの サラダ ごぼう フルーツ ハンバーグ ジュレ かぼちゃの ポタージュ	ぎゅうにゅう かんてん・だいず かにかまぼこ ぶたひきにく とりひきにく とりにく・たまご	パンこ・こめ こめこ・さとう こめあぶら・バター いちごゼリー	かぼちゃ・きゅうり かぼちゃペースト ごぼう・たまねぎ にんじん・パセリ みかん・はくとう	714 873
13 (火)	カレーコロッケ ごはん みかんジャム ドレッシングの サラダ もちむぎの ファイバー スープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう しらすぼし・ぶたにく ぶたひきにく・たまご	もちむぎ・カレールウ パン・パンこ・こめ こめ・じゃがいも・こむぎこ さんおんとう みかんジャム ブルーベリージャム オリーブオイル・こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし レタス・レモン・しめじ	682 845	28 (水)	ごはん もやしの ナムル とりにくの ちゅうかころもあげ ごもく ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく たまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ ビーフン・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・もやし きくらげ・しょうが にんにく	686 849
14 (水)	ごはん ピーツいり ポテトサラダ たいの アクアパッツ マヨネーズ ズッキーニ スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう・たい ぶたにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら みかんゼリー マヨネーズ	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん ピーツ・ピーマン にんにく・きくらげ	651 789	29 (木)	ごはん ごまポテト サラダ ぎゅうにくとピーマンの はるまき キムチ スープ	ぎゅうにゅう とうふ・ぎゅうにく ぶたにく (ガラスープ)	こむぎこ・こめ はるまきのかわ じゃがいも・でんぶん はるさめ・さとう すりごま・こめあぶら	きゅうり・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・キムチ ピーマン・きくらげ しょうが・にんにく	722 883
15 (木)	ごはん うりの すのもの みそつくね やき しんじゃがの うまに	ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ わかめ・とりにく とりひきにく・みそ たまご (にぼし)	パンこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・うり きゅうり・さやいんげん きりぼしだいこん・ねぎ たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが	665 795	30 (金)	むぎごはん レモンあえ じゃがいもの チーズやき たにんどん かけてたべてね	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しらすぼし・たまご ぶたにく・ベーコン なまクリーム・チーズ (にぼし)	むぎ・こめ でんぶん・さとう こめあぶら じゃがいも	かんぴょう・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・レモン ねぎ・ほししいたけ	675 833

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)
学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)エネルギー(kcal)
(小)670(中)822
(小)660(中)820たんぱく質(g)
(小)26.9(中)32.3
(小)26.4(中)32.8<給食がない日>
大三島中学校 8日・7日・8日・12日
大三島分校 2日・21日・22日・29日・30日※ 材料の都合により、献立を変更することがあります
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。