

令和8年6月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区	エネルギー	たんぱく質
						分	(Kcal)	(g)
1	月	ごはん 牛乳 シュクメルリ 春雨サラダ ほうれんそうスープ	牛乳 とり肉 チーズ 卵 ちりめん	ごはん オリーブ油 マロニー 砂糖 ごま油	にんにく きゅうり もやし にんじん とうもろこし ほうれんそう	小	630	29.5
						中	784	35.1
2	火	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 卵 わかめ 豆腐	ごはん 砂糖 ごま ごま油	しょうが もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	小	599	30.0
						中	692	34.6
3	水	ごはん 牛乳 高野卵とじ煮 小松菜のみそ汁	牛乳 こうや豆腐 とり肉 ちくわ 卵 さつまあげ	ごはん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな	小	637	28.3
						中	792	33.6
4	木	ごはん 牛乳 さばのソース揚げ キャベツのごまあえ のっぺい汁	牛乳 さば とり肉	ごはん 米油 砂糖 ごま さとも ごま油	キャベツ にんじん だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	小	665	27.4
						中	781	29.7
5	金	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き 玉葱のみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油あげ わかめ	ごはん ごま油	キャベツ たまねぎ いら にんじん にんにく しょうが	小	578	27.8
						中	721	33.0
8	月	ごはん 牛乳 魚マヨネーズ焼き 大根サラダ ビリ辛スープ	牛乳 メルルーサ 卵 かまぼこ ぶた肉 豆腐	ごはん マヨネーズ ごま油	たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん グリンピース ねぎ だいこん きゅうり はくさい にんにく	小	681	32.3
						中	817	36.2
9	火	手巻きずし 牛乳 すまし汁	牛乳 卵 こうや豆腐 のり ツナ わかめ なた	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ	しいたけ きゅうり たくあん キャベツ えのきたけ にんじん	小	756	25.9
						中	876	29.3
10	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ほうれんそうごまあえ 鶏汁	牛乳 ちくわ あおのり とり肉	ごはん 米油 ごま 砂糖	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん だいこん こんにやく	小	572	23.1
						中	693	26.5
11	木	ごはん 牛乳 ひじき五目煮 大根みそ汁	牛乳 ひじき 大豆 油あげ さつまあげ 豆腐 とりひき肉	ごはん 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん こんにやく だいこん ねぎ	小	572	23.9
						中	714	28.3
12	金	バターロール 牛乳 ソース焼きそば ヨーグルトあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ あおのり ヨーグルト	バターロール 米油 やきそばめん	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが パナナりんご みかん もも パイン	小	655	22.4
						中	840	28.2
15	月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップかけ キャベツ(ポイル) 野菜スープ	牛乳 牛・豚ひき肉 卵	ごはん パン 米油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん パセリ	小	676	26.0
						中	839	30.8
16	火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け はりはり漬け オニオンスープ	牛乳 とり肉 ちりめん ベーコン	ごはん 砂糖 米油	レモン きりぼしだいこん きゅうりにんじん たまねぎ パセリ	小	691	24.9
						中	809	27.4
17	水	ごはん 牛乳 サクラマスのガーリックオイル焼き たくあんあえもの みそ汁 	牛乳 サクラマス 豆腐 油あげ	ごはん オリーブ油 ごま じゃがいも	パセリ たくあん ねぎ ほうれんそう キャベツ	小	629	33.9
						中	782	40.3
18	木	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 とり肉 ふんにゅう	むぎごはん 米油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ とうもろこし	小	674	20.4
						中	781	23.2
19	金	減量ごはん 牛乳 きつねうどん ブロッコリーのごまあえ	牛乳 なた 油あげ うずら卵 わかめ ちくわ	ごはん うどん 砂糖 ごま	しいたけ ねぎ ブロッコリー	小	652	29.2
						中	820	38.5
22	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め なすのみそ汁	牛乳 生揚げ 豆腐 ぶたひき肉 油あげ	ごはん 米油	もやし にんじん いら なす ねぎ さやいんげん	小	620	27.9
						中	771	33.1
23	火	ごはん 牛乳 ワカサギの南蛮漬け けんちん汁	牛乳 わかさぎ 豆腐 とり肉	ごはん 米油 砂糖 さとも ごま油	にんじん たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう	小	558	23.5
						中	694	27.3
24	水	ごはん 牛乳 タッカルビ 中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん ごま油	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい りんご	小	537	24.4
						中	672	28.9
25	木	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル 鶏肉のしんず	牛乳 豆腐 ぶた肉 卵 とり肉	ごはん 米油	にがうりにんじん もやし とうがん ねぎ ごぼう	小	592	34.8
						中	738	41.4
26	金	ガパオライス 牛乳 エスニックスープ	牛乳 とりひき肉 豆腐	ごはん	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ねぎ しょうが	小	567	26.2
						中	652	30.1
29	月	ごはん 牛乳 なすと鶏肉の揚げ煮 塩もみ さつま汁	牛乳 とり肉 こんぶ ぶた肉	ごはん 米油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが なす ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こんにやく	小	577	23.6
						中	720	28.0
30	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜の中華あえ わらびもち	牛乳 ぎゅうひき肉 ちくわ きなこ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ もやし こんにやく グリンピース きゅうり	小	657	20.9
						中	792	24.2

☆材料等の都合で献立変更することがあります。