





浅口市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	主に体をつくるものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	備考
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め すまし汁	牛乳 豚肉 とうふ かまぼこ わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし 赤ピーマン エリンギ えのきたけ にんじん	米 さとう	
2 (火)	ごはん 牛乳 あじのねぎだれかけ きんぴら 赤だし	牛乳 さつまあげ 油揚げ とうふ あじ 赤みそ	白ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	米 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	
3 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 はるまき 海藻サラダ	牛乳 はるまき 豚肉 海藻ミックス	しょうが はくさい だけのこ にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	中華めん さとう 油 ごま油	
4 (木)	肉みそ丼 牛乳 はりはり漬け	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 赤みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ 干しだいこん きゅうり	米 油 さとう	
5 (金)	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ フルーツゼリー	牛乳 ウインナー 焼豚	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ はくさい チンゲンサイ きくらげ みかん 黄桃	米 油 ワンタン皮 カットゼリー (もも、りんご、 ぶどう、豆乳)	
8 (月)	【かみかみ献立】 パン 牛乳 ポークビーンズ イタリアンサラダ 	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも さとう	
9 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごまあえ 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ	米 でんぶん 油 ごま さとう じゃがいも こんにゃく	
10 (水)	肉うどん 牛乳 五色あえ	牛乳 豚肉 牛肉 油揚げ わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん さとう	
11 (木)	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆかけ ゆかりあえ 沢煮椀	牛乳 豚肉 さば	キャベツ もやし きゅうり しそ だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	米 さとう こんにゃく	
12 (金)	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め 肉だんごのスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 合鴨だんご	キャベツ もやし 赤ピーマン たまねぎ エリンギ にんじん えのきたけ ねぎ みかん	米 油 はるさめ	
15 (月)	【金光小学校リクエスト献立】【地産地消献立】 あさくち天文カレー 牛乳 レモンサラダ プリン	牛乳 豚肉 牛肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり レモン	米 油 星形ポテト さとう	
16 (火)	【地産地消献立】 ごはん 牛乳 鶏肉となすのピリ辛煮 とうふの中華スープ くらまめ (小・中のみ)	牛乳 赤みそ とうふ くらまめ 鶏肉 ベーコン わかめ	にんにく なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ	米 さとう	
17 (水)	【地産地消献立】 もち麦ごはん 牛乳 豚肉のもろみ焼き のり酢あえ ばち汁	牛乳 赤みそ とうふ くらまめ 鶏肉 ベーコン わかめ	にんにく なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ	米 さとう もち麦 さとう でんぶん そうめんばち	
18 (木)	【地産地消献立】【食育の日～和食献立～】 ごはん 牛乳 ねぶとの南蛮漬け みそ汁 のり佃煮 	牛乳 とうふ みそ ねぶと 油揚げ のり	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ にんじん ねぎ	米 油 米粉 さとう	
19 (金)	【地産地消献立】 えびピラフ 牛乳 トレビスサラダ 夏野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび ツナ	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり トレビス トマト スッキーニ パセリ	米 油 マカロニ じゃがいも	
22 (月)	ハンバーガー 牛乳 コンソメスープ	牛乳 ウインナー ハンバーグ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	米粉パン さとう マヨネーズ じゃがいも	
23 (火)	牛肉寿司 牛乳 夏けんちん汁 さくらんぼゼリー	牛乳 牛肉 卵 とうふ 油揚げ	干しいたけ ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ねぎ	米 さとう こんにゃく ごま油 さくらんぼゼリー	
24 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ささみのあえ物	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく エリンギ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	米 さとう じゃがいも	
25 (木)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 とうふ みそ いわし 油揚げ	しょうが キャベツ こまつな 干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ	米 油 でんぶん さとう じゃがいも	
26 (金)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 赤みそ 豚肉 ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら だいこん キャベツ チンゲンサイ	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま油	
29 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 しょうゆマヨあえ	牛乳 卵 鶏肉 ちくわ 高野豆腐	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも さとう でんぶん 油 マヨネーズ	
30 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 とうがんのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 大豆 わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン とうがん にんじん しめじ ねぎ みかん	米 油 でんぶん さとう	

6月16日「くらまめ」は、小学校・中学校・義務教育学校のための提供です。
※都合により献立を変更することがあります。