



令和6年6月 学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょう						
			赤:おもに体をつくるものとなる		緑:おもに体の調子を整えるものとなる		黄:おもにエネルギーのもととなる		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3	月	ごはん はっぼうさい かいそうサラダ	ぶたにく えび いか ツナ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ もやし とうもろこし きゅうり	ごめ さとう でんぶん さとう		ごまあぶら
4	火	ごはん かみかみ献立(4日~10日) チキンチキンごぼう はるさめスープ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく		ごぼう グリンピース たまねぎ	ごめ でんぶん さとう はるさめ		あぶら ごまあぶら
5	水	こがた リッチパン やきそば スパイシーまめ	ぶたにく あげはん だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	リッチパン ちゅうかめん ごめこ でんぶん		あぶら あぶら
6	木	ごはん だいずのいそに パリパリサラダ こざかなアーモンド	だいず とりにく あげはん	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり たくあん	ごめ じゃがいも さとう さとう		ごまあぶら こざかなアーモンド
7	金	たてわりパン フランクフルト ゆでやさい コーンクリームスープ	ポークウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ とうもろこし			あぶら
10	月	ごはん とりにくのBBQソース さっぱりうめきゅう かきたまじる	とりにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん バセリ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり うめ レモン	ごめ さとう		オリーブオイル ごま
11	火	ごはん ちくわのいそべあげ ツナサラダ とりにくとごぼうのすまじる	ちくわ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ	ごめ こむぎこ さとう		あぶら ごまあぶら
12	水	むぎごはん おいしい江田島の日 もりもりマーボーどんぶり えたじまじゃこきゅう ひろしまけんさんレモンゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん トマト ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ スズキニ きゅうり	ごめ むぎ さとう でんぶん さとう		ごまあぶら ごま
13	木	ごはん かつおのナッツみそがらめ きくらげスープ	かつお みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	ごめ さとう		あぶら アーモンド ごまあぶら
14	金	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう		あぶら あぶら
17	月	ごはん スタミナどんぶり はりはりづけ みかんゼリー	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ	にんじん にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	ごめ さとう でんぶん さとう		ごまあぶら
18	火	げんまいごはん 食育の日 あじのなんばんづけ ミニトマト じゃがいものみそしる	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ミニトマト	たまねぎ パプリカ	ごめ げんまい でんぶん ごめこ さとう		あぶら
19	水	こがた セサミパン きのこのわふうスパゲティ ひじきとえだまめのサラダ	ベーコン ハム ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ えだまめ	セサミパン スパゲティ		あぶら バター ごま ごまあぶら
20	木	チャーハン しゅうまい わかめスープ	ぶたにく たまご しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ	ごめ		ごま ごまあぶら
21	金	こくとうパン とりにくのマーマレードやき ゆでやさい コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		にんにく マーマレード キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン		あぶら
24	月	ごはん あつあげのちゅうかに きゅうりのナムル	ぶたにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり	ごめ さとう でんぶん さとう		あぶら ごま ごまあぶら
25	火	ごはん こいわしのからあげ ゆかりあえ とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう こいわし		キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ		あぶら
26	水	ナン キーマカレー カルちゃんサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ	ごめこ さとう		バター ごま あぶら
27	木	ごはん すきやきふうじ いそかあえ	ぎゅうにく やきとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう もみり	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう エリンギ しらねぎ こんにやく キャベツ	ごめ じゃがいも さとう		
28	金	バーガーパン とりのてりやき ゆでやさい シーフードチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース	バーガーパン こむぎこ さとう でんぶん		あぶら バター

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	632	26.1	2.0	中学校	776	31.5	2.6

12日「おいしい江田島の日」

毎月19日は食育の日
旬の食材

江田島で作られた食べ物を
たっぷり使った献立です。



・あじ ・しんたまねぎ
・しんじゃがいも ・トマト