



# 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 さとう	
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 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	あぶら あぶら
6木	ごはん だいのいそに 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 とりにく		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 とりにく		しょうが にんにく りんご きゅうり うめ レモン たまねぎ えのきたけ しいたけ	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		キャベツ きゅうり とうもろこし 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 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 たら 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 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 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 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	ナン こむぎこ さとう	バター ごま あぶら
27木	ごはん すきやきふう 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	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」

江田島で作られた食べ物を  
たっぷり使った献立です。

毎月19日は食育の日  
旬の食材

・あじ ・しんたまねぎ  
・しんじゃがいも ・トマト

