

## 淡路市の献立紹介



令和6年6月分

# 淡路市学校給食献立

6月3日(月)



## 献立名

- ・魚(たら)フライ
- ・キャベツのレモン和え
- ・レタスのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 512Kcal、中学校 682 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 26.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月4日(火)



## 献立名

- ・あんかけ丼
- ・さきいかとごぼうのカミカミサラダ
- ・かみかみ大豆(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589Kcal、中学校 696Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 27.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月5日(水)



## 献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・おかひじきのおかか和え
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 567Kcal、中学校 652Kcal

たんぱく質：小学校 31.4g、中学校 33.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月6日(木)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・もずくサラダ
- ・麦ご飯、牛乳

エネルギー：小学校 667Kcal、中学校 783Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月7日(金)



## 献立名

- ・いかの煮付け
- ・にんじんシリシリ
- ・すり身団子のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 535Kcal、中学校 635 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 30.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月10日(月)



## 献立名

- ・ハムステーキ(ケチャップソースかけ)
- ・カリフラワーのカレー味
- ・たまねぎのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 465 Kcal、中学校 655 Kcal

たんぱく質：小学校 18.5g、中学校 23.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月11日(火)



## 献立名

- ・豚肉とピーマンの炒め物
- ・具たくさんみそ汁
- ・パインアップルスライス（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 584 Kcal、中学校 687Kcal

たんぱく質：小学校 25.3、中学校 29.3g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

6月12日(水)



## 献立名

- ・鶏肉のなるとオレンジソース
- ・アスパラサラダ（小袋フレンチドレッシング）
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 635Kcal、中学校 850Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 30.3g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月13日(木)



## 献立名

- ・手巻きずし
- ・魚麵のすまし汁
- ・す飯、牛乳

エネルギー：小学校 592Kcal、中学校 731 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 33.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月14日(金)



## 献立名

- ・いわしのかぼす煮
- ・小松菜の和え物
- ・五目汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 567Kcal、中学校 659Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 25.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月17日(月)



## 献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・汁ビーフン
- ・淡路のびわゼリー
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 632Kcal、中学校 845 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 29.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月18日(火)



## 献立名

- ・他人丼
- ・ささみサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628 Kcal、中学校 741 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 30.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月19日(水)



## 献立名

- ・焼き魚（まだい）
- ・さやいんげんのごま和え
- ・あわ神七福汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 544 Kcal、中学校 629Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 27.7g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

6月20日(木)



## 献立名

- ・マーボー春雨
- ・モロヘイヤのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 694 Kcal

たんぱく質：小学校 20.8g、中学校 25.9g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月21日(金)



## 献立名

- ・魚(すずき)のしそレモン風味
- ・フロッコリー
- ・豆腐のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 583Kcal、中学校 666Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 28.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月24日(月)



## 献立名

- ・ドライカレー
- ・野菜のスープ煮
- ・ナン、牛乳

エネルギー：小学校 536Kcal、中学校 686 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 30.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月25日(火)



## 献立名

- ・さわらの西京焼き
- ・きゅうりの和え物
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 572Kcal、中学校 660Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 29.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月26日(水)



## 献立名

- ・皿うどん
- ・ハムサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 668Kcal、中学校 891 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 31.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月27日(木)



## 献立名

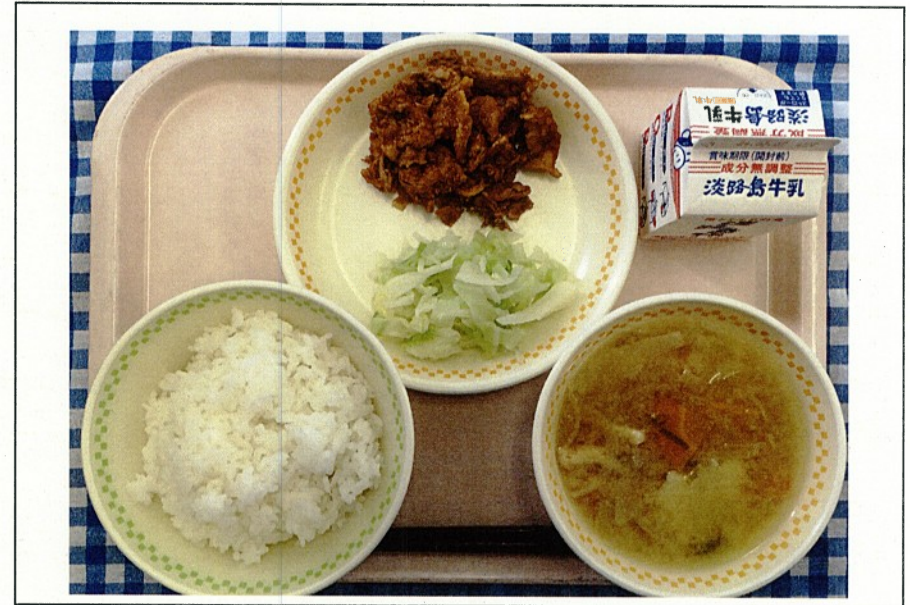
- ・ユーリンチー
- ・小松菜のナムル
- ・豆苗スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 613Kcal、中学校 732Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 26.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

6月28日(金)



## 献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・ボイルキャベツ
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 591Kcal、中学校 704Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 31.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。