

淡路市の献立紹介



令和4年6月分

淡路市学校給食献立

6月1日(水)



献立名

- ・カレーライス
- ・じゃこのサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 685 Kcal、中学校 808 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています)

6月2日(木)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 568 Kcal、中学校 680 Kcal

たんぱく質：小学校 21.5g、中学校 25.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月3日(金)



献立名

- ・あんかけ丼
- ・いりごと大豆の揚げ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 766 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 29.0g

(小学3・4年生の分量としています)

6月6日(月)



献立名

- ・セルフサンド(ウインナー、野菜)
- ・小袋ケチャップ
- ・クリーム煮
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 663 Kcal、中学校 857 Kcal

たんぱく質：小学校 28.1g、中学校 35.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月7日(火)



献立名

- ・ポークシューマイ
- ・きゅうりの梅おかか和え
- ・春雨スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 578 Kcal、中学校 736 Kcal

たんぱく質：小学校 19.9g、中学校 24.5g

(小学3・4年生の分量としています)

6月8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 ・小袋ごまドレッシング
- ・もち麦スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 711 Kcal、中学校 903 Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 36.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月9日(木)



献立名

- ・焼肉風
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 603 Kcal、中学校 719 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.6g

(小学3・4年生の分量としています)

6月10日(金)



献立名

- ・魚(ほき)フライ
- ・おかひじきのごま和え
- ・豆腐のすまし汁
- ・ゆかりごはん、牛乳

エネルギー：小学校 574 Kcal、中学校 657 Kcal

たんぱく質：小学校 26.4g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月13日(月)



献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・汁ビーフン
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 655 Kcal、中学校 843 Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 33.8g

(小学3・4年生の分量としています)

6月14日(火)



献立名

- ・魚(さわら)のごまみそだれ
- ・小松菜の和え物 ・沢煮椀
- ・パインアップル(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 584 Kcal、中学校 676 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月15日(水)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 612 Kcal、中学校 729 Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 25.5g

(小学3・4年生の分量としています)

6月16日(木)



献立名

- ・メヒカリの南蛮漬け
- ・チンゲンサイの和え物
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 625 Kcal、中学校 736 Kcal

たんぱく質：小学校 28.8g、中学校 32.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月17日(金)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 582 Kcal、中学校 684 Kcal

たんぱく質：小学校 22.7g、中学校 25.7g

(小学3・4年生の分量としています)

6月20日(月)



献立名

- ・トマトオムレツ
- ・ジャーマンポテト
- ・コンソメスープ
- ・あんずジャム
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 631 Kcal、中学校 788 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月21日(火)



6月22日(水)



献立名

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・さやいんげんのごま和え
- ・なめこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589 Kcal、中学校 672 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 25.8g

(小学3・4年生の分量としています)

献立名

- ・五目ラーメン
- ・海藻サラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 666 Kcal、中学校 893 Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 34.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月23日(木)



献立名

- ・ピリ辛丼
- ・トックスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 627 Kcal、中学校 751 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 27.9g

(小学3・4年生の分量としています)

6月24日(金)



献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・きんぴらごぼう ・えび団子のすまし汁
- ・さくらんぼゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 602 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 32.8g、中学校 35.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月27日(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 524 Kcal、中学校 674 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 30.9g

(小学3・4年生の分量としています)

6月28日(火)



献立名 (コロナに負けるな給食応援事業)「夢と希望のふるさと給食」

- ・淡路ビーフの牛ちらし(肉、錦糸卵)
- ・はものみそ汁
- ・淡路のびわゼリー
- ・ちらしずし、牛乳

エネルギー：小学校 677 Kcal、中学校 809 Kcal

たんぱく質：小学校 29.2g、中学校 34.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月29日(水)



献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・鶏団子スープ
- ・のり佃煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 616 Kcal、中学校 735 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 30.8g

(小学3・4年生の分量としています)

6月30日(木)



献立名

- ・焼きハンバーグ（おろしソースかけ）
- ・もやしの中華和え
- ・竹輪のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 592 Kcal、中学校 680 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

6月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・カットわかめ・にんにく・メイクイン

《淡路島産》

なす・葉ねぎ・ピーマン・ちりめんじゃこ・牛肉・牛乳

7月季節の献立

たこコロッケ (7月1日)

たこコロッケ・千ゲンサイの和え物・たまねぎのみそ汁

魚(メルルーサ)のしそレモン風味・枝豆・冬瓜のすまし汁 (7月5日)

魚(メルルーサ)のしそレモン風味・枝豆・冬瓜のすまし汁

ミネストローネ(ズッキーニ) (7月6日)

鶏肉のフレーク焼き・フロッコリーのコンソメ味・ミネストローネ

あなご丼・そうめん汁・七夕ゼリー (7月7日:七夕献立)

あなご丼(あなご・野菜・錦糸卵)・そうめん汁・七夕ゼリー

モロヘイヤのかき揚げ・夏野菜のみそ汁 (7月12日)

いかのマリネ・モロヘイヤのかき揚げ・夏野菜のみそ汁

冬瓜の煮物 (7月14日)

焼き魚(あじ)・小松菜の和え物・冬瓜の煮物・梅干し

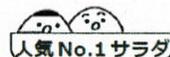
サマーカレー・トマトサラダ (7月15日)

サマーカレー・トマトサラダ

ゆでとうもろこし (7月19日)

鮭ザンギ・ゆでとうもろこし・ワンタンスープ

今月の給食レシピ



海と畑のサラダ



〈材料4人分〉

キャベツ……………70g

きゅうり……………40g

ツナ缶……………60g

にんじん……………20g

コーン缶……………20g

干しひじき……………6g

★ 上白糖……………小さじ2強

酢……………小さじ2強

うすくちしょうゆ…大さじ1/2

〈作り方〉

① キャベツは太めのせん切りにし、きゅうり、にんじんもせん切りにする。

② コーンは汁をきっておく。

③ ①と②をさっとゆでで冷まし、水分をしぼる。

④ ひじきは戻して、さっとゆでる。

⑤ ツナは油をきっておく。

⑥ ボウルに調味料(★)を合わせて、すべての材料を入れて混ぜる。

新型コロナウイルスに負けるな給食応援事業

「夢と希望のふるさと給食」

第1回目の献立(6月28日)

淡路ビーフの牛ちらし(肉、錦糸卵)・はものみそ汁

北淡のびわゼリー

地元の農家・漁師・加工業者・仲卸業者の方々が一丸となって、淡路市の美味しい食材を準備してくれました。

淡路市の食材をふんだんに使用し、児童生徒のみなさんに地元の農業・漁業や産業を知ってもらう良い機会になったと感じております。

本年度は、「びわゼリー」のラベルを、淡路市内小中学校の児童生徒にデザイン画を作成いただきました。応募総数 905 点の中から最優秀賞作品に選ばれましたラベルを、当日使用するびわゼリーのラベルに使用させていただきました。また、皆様の記憶に残していただきたいと思い、学校給食物資納品業者様お店舗などに、受賞者作品ポスターを貼っていただいております。
※児童生徒のみなさん及び納品業者の皆様ご協力いただきありがとうございました。(受賞作品は、次のページに掲載)

令和4年度 淡路市学校給食びわゼリーラベル各賞受賞作品

最優秀賞

志筑小学校 6年 酒井 琉加



びわゼリーラベル 採用作品



教育長賞(小学校の部)
志筑小学校 3年 中野 莉菜



教育長賞(中学校の部)
伊予中学校 1年 中野 莉菜



教育部長賞(小学校の部)
北淡小学校 2年 中野 莉菜



教育部長賞(中学校の部)
伊予中学校 2年 中野 莉菜



淡路市立給食センター調理員賞
伊予中学校 2年 中野 莉菜

淡路市立給食センター施設長賞(各校1点)



塩田小学校 5年 藤江 愛希



津和野小学校 5年 石本 優真



北淡小学校 4年 森 海琴



伊予中学校 1年 藤江 愛希



志筑小学校 4年 中野 仁愛



伊予小学校 6年 中野 莉菜



宮小学校 4年 上谷 環衣華



北淡中学校 1年 愛宕 莉子



中田小学校 4年 菊崎 真生



北淡小学校 5年 廣瀬 真心



津和野小学校 4年 金津 陽菜



北淡中学校 1年 内海 祥龍



大崎小学校 5年 梅崎 真央



石原小学校 6年 菊島 梨月



伊予中学校 1年 大川 卓穂



一宮中学校 1年 田中 菜