



## 淡路市の献立紹介



令和5年6月分

# 淡路市学校給食献立

6月1日(木)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 671 Kcal、中学校 788 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.6g

(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。

6月2日(金)

大雨警報により淡路市内小中学  
校休校のため給食中止。

## 献立名

- ・さわらの西京焼き
- ・おかひじきのごま和え
- ・なめこ汁
- ・わかめごはん、牛乳

エネルギー：小学校 564 Kcal、中学校 649 Kcal

たんぱく質：小学校 27.7g、中学校 30.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

# 淡路市学校給食献立

6月5日(月)



## 献立名

- ・五目うどん
- ・おかひじきサラダ
- ・あんずジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 563 Kcal、中学校 768 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 28.3g

(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6日(火)



## 献立名

- ・豚しゃぶサラダ
- ・小袋ぼん酢しょうゆ
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 573 Kcal、中学校 686 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.0g

(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(水)



## 献立名

- ・トマトオムレツ
- ・アスパラサラダ
- ・ワンタンスープ
- ・パン、牛乳
- ・小袋ごまドレッシング

エネルギー：小学校 713 Kcal、中学校 899 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 28.2g

(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8日(木)



## 献立名

- ・牛丼
- ・チンゲンサイのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 608 Kcal、中学校 730 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、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9日(金)



## 献立名

- ・酢豚
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634 Kcal、中学校 758 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 27.0g

(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(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 706 Kcal、中学校 918 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 31.5g

(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13日(火)



## 献立名

- ・肉じゃが煮
- ・じゃこのサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 569 Kcal、中学校 670 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 26.7g

(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14日(水)



## 献立名

- ・あじの南蛮漬け
- ・小松菜の和え物
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 665 Kcal、中学校 776 Kcal

たんぱく質：小学校 34.2g、中学校 38.1g

(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。

# 淡路市学校給食献立

6月15日(木)



## 献立名

- ・焼肉風
- ・夏野菜のみそ汁
- ・パイナップル (個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 642 Kcal、中学校 761 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 28.7g

(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16日(金)



## 献立名

- ・焼きししゃも
- ・チンゲンサイの和え物
- ・たけのこと鶏肉のみそ煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 590 Kcal、中学校 695 Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、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)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月19日(月)



## 献立名

- ・ポークビーンズ
- ・ツナサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 693 Kcal、中学校 904 Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 33.4g

(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20日(火)



## 献立名

- ・焼き魚(さけ)
- ・切干し大根の炒めナムル
- ・たまねぎのみそ汁
- ・わかめごはん、牛乳

エネルギー：小学校 562 Kcal、中学校 658 Kcal

たんぱく質：小学校 29.1g、中学校 31.5g

(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21日(水)



## 献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・カリフラワーのカレー味
- ・コンソメスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 676 Kcal、中学校 885 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 29.7g

(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22日(木)



## 献立名

- ・手巻きずし
- ・湯葉のすまし汁
- ・すめし、牛乳

エネルギー：小学校 619 Kcal、中学校 778 Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 33.4g

(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23日(金)



## 献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・こぶきいも
- ・豆苗スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 571 Kcal、中学校 684 Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 30.9g

(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(月)



## 献立名

- ・ドライカレー
- ・ポトフ
- ・ナン、牛乳

エネルギー：小学校 514 Kcal、中学校 662 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 31.0g

(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(火)



## 献立名

- ・えびのチリソース
- ・キャベツのレモン和え
- ・中華スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 602 Kcal、中学校 725 Kcal

たんぱく質：小学校 27.9g、中学校 32.7g

(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28日(水)



## 献立名

- ・ポークシューマイ
- ・きゅうりの梅おかか和え
- ・具たくさんみそ汁
- ・やさいふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589 Kcal、中学校 746 Kcal

たんぱく質：小学校 20.4g、中学校 24.8g

(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29日(木)



## 献立名

- ・親子丼
- ・ピーマンサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 602 Kcal、中学校 710 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 28.3g

(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30日(金)



## 献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・魚麺のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 554 Kcal、中学校 667 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.8g

(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。

7月の地元食材紹介

《淡路市産》

米（塩田）・たまねぎ（草香）・塩蔵わかめ（佐野）

葉ねぎ（黒谷）・カットわかめ（佐野）・にんにく（草香）

メークイン（草香）・鯛（市内水揚げ）

《淡路島産》

なす・ピーマン・チンゲンサイ・きゅうり

牛肉コロッケ・牛肉・牛乳

7月季節の献立

7月4日

たことかぼちゃのかき揚げ・さやいんげんのごま和え・冬瓜のすまし汁

7月7日

そうめん汁・セタキラキラ餅（みかん）

7月12日

サマーカレー

7月13日

枝豆・冬瓜の煮物

7月14日

豚のしょうが焼き（梅風味）

7月18日

牛肉とピーマンの炒め物・夏野菜のみそ汁

7月19日

ゆでとうもろこし・ミネストローネ

季節のレシピ



ドライカレー



〈材料4人分〉

- 合いびき肉(牛豚).....200g
- 赤ワイン.....適量
- たまねぎ.....小1と1/2個
- にんじん.....中1/2本
- ピーマン.....小1と1/2個
- マッシュルーム.....1個
- にんにく.....1/2
- 有塩バター.....8g
- 小麦粉.....小さじ2
- ★ カレー粉.....小さじ2弱
- ウスターソース.....小さじ1弱
- 塩.....少々
- フルーツチャツネ.....小さじ1/2

〈作り方〉

- ① たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけ、バターを弱火で溶かし、小麦粉を入れて、じっくりとルウを作る。（できたルウは一度別の容器にあげる。）
- ③ フライパンに油をひき、にんにくを香りが出るまで炒め、合いびき肉に赤ワインをかけて炒める。火が通ったら、残りの野菜を入れ炒める。
- ④ ②のルウと調味料(★)を入れて仕上げる。（ルウやカレー粉はだまにならないように少しずつ入れる。）



ゴーヤのかき揚げ



〈材料4人分〉

- ゴーヤ.....1/2本
- かぼちゃ.....1/8個
- たまねぎ.....中1/2個
- てんぷら粉.....1/2カップ
- 水.....適量
- カレー粉.....少々
- 塩.....少々
- 揚げ油.....適量

〈作り方〉

- ① ゴーヤは、種とわたを除き、うす切りにし、塩もみをして水気をしぼる。
- ② かぼちゃはマッチ棒くらいの太さに切る。
- ③ たまねぎはうす切りにする。
- ④ てんぷら粉と水を混ぜ、カレー粉と塩を入れる。
- ⑤ 鍋に油を熱し(165℃)、①②③④を混ぜて、まためて揚げる。

せん ねつ た かん じ えいご  
**線でつなごう!** 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。  
 漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

 西瓜	 きゅうり	 watermelon
 桃	 かぼちゃ	 squash
 穴子	 ぶいが	 octopus
 胡瓜	 もも	 cucumber
 蛸	 アナゴ	 conger eel
 南瓜	 タコ	 peach

**こたえ**

西瓜—ぶいが—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel  
 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

