



がつ がっこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう  
**6月学校給食献立予定表**



丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのななかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのななかま からだのちやうしをとのえるたべもの		きいろのななかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)		歯と口の健康週間 げんまいごはん	ぶたにくのスタミナやき① わらびのおかかあえ② こんさいじる③ ヨーグルト	① ぶたにく みそ ② かつおぶし ③ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト		しょうが にんにく もやし わらび だいこん ごぼう ねぎ	こめ (げんまい)	ごまあぶら	665	365	6/4~10は、歯と口の健康週間です。給食でも、よく噛むことやカルシウムがたっぷりな食べ物を食べることで、丈夫な歯を育てることにつなげます。
2 (木)		カルシウム&カミカミ献立 はいがパン	ラザニア① コロコロポテトサラダ② きぬさやのたまごスープ③ こくとうビーンズ④	① ぶたにく ② ③ たまご ベーコン ④ だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ きぬさや	パン ぎょうざのかわ じゃがいも さとう かたくりこ こくとう	あぶら オリーブゆ	693	376	牛乳・乳製品には、カルシウムが豊富です。ラザニアは、ぎょうざの皮を使い、たっぷりチーズを乗せて焼きます。また黒糖ビーンズの大豆にもカルシウムが豊富です。
3 (金)		むぎごはん	ししゃものいそべあげ① くきわかめのサラダ② じゃがペーみそしる③ あまなつ	① ししゃも ② ちくわ ③ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう あおのり		あまなつ もやし きゅうり アスパラ たまねぎ	こめ むぎ ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	639	460	ししゃもは、頭や骨を丸ごと食べることで、カルシウムが満点です。茎わかめもシャキシャキした食感が楽しめます。
6 (月)		ごもくやしそば① 【中学校のみ】	ひじきサラダ② ワンドンスープ③ いちごジャムミルクプリン④	① ぶたにく ② ③ とりにく ④	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり れんこん とうもろこし たまねぎ だいこん いちご	ちゅうかめん さとう ワンドン プリンのもと	あぶら マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら	642	385	いちごジャムミルクプリンには、山梨県産のいちごで作ったいちごジャムを使います。香りがよくておいしいです。
7 (火)		【中学生総体頑張れ！給食】 むぎごはん	かつおとだいの あまからあげ① ウィンナーソーサー② とうふとわかめのみそしる③ フルーツしらたま④	① かつお だいす ② ウィナー ③ とうふ みそ あぶらあげ ④	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが キャベツ たけのこ ねぎ もも りんご みかん レモン	さとう かたくりこ あぶら ごま	あぶら ごま あぶら	637	331	昨年度の新人戦に続き、中学生へのエールを込めた給食です。勝利へのかつお、winnerにかけたウィンナー、卓球のボールにかけた白玉です。楽しんで食べてください。
8 (水)		ごもくやしそば① 【小学校のみ】	ひじきサラダ② ワンドンスープ③ いちごジャムミルクプリン④	① ぶたにく ② ③ とりにく ④	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり れんこん とうもろこし たまねぎ だいこん いちご	ちゅうかめん さとう ワンドン プリンのもと	あぶら マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら	642	385	ひじきサラダは、甘辛く煮たひじきと野菜をマヨネーズで和えたサラダです。
9 (木)		コーンライス①	タンドリーチキン② アーモンドサラダ③ かぼちゃのクリームスープ④ ルビー	① ぶたにく ② とりにく ③ ツナ ④ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン にんじん にら	グレープフルーツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ パセリ	こめ むぎ バター あぶら さとう アーモンド オリーブゆ	あぶら ごま あぶら	684	329	コーンライスは、去年の給食でも人気でした。炒めたとうもろこしと玉ねぎをご飯に混ぜます。アーモンドサラダは、給食初登場！アーモンドの食感や香ばしさがおいしいサラダです。
10 (金)		むぎごはん 【小学校のみ】	マーボーがんも① ヤングコーンの ちゅうかマヨあえ② ちゅうかごもくスープ③ れいとうパイナップル	① ぶたにく みそ がんもどき ② かまぼこ ③ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ ヤングコーン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも ごまあぶら	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	616	330	ヤングコーンは、とうもろこしの子どもです。とうもろこしの養分を集中させるために、未熟なうちに収穫したものです。甘みは少ないですが、食感が楽しめる食べ物です。
13 (月)		むぎごはん	しそごぼうつくね① いそかあえ② きぬさやのみそしる③ とっとチーズ④	① とりにく ぶたにく とうふ たまご ② あぶらあげ ③ たまご みそ ④	ぎゅうにゅう チーズ	しそ にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし たまねぎ いんげん	パン かたくりこ さとう じゃがいも さとう ごま		636	368	大葉が旬を迎える季節です。今回は、大葉を乗せたさっぱりつくねです。ごぼうも入って、シャキシャキの食感も味わえます。
14 (火)		①、②は、 ごはんにのせてもつけます！ ピピンバ (むぎごはん)	ぶたにくのピリからいため① さんしょくナムル② オクラとトマトの ちゅうかスープ③ キャンディチーズ あじさいキラキラゼリー	① ぶたにく みそ ② たまご ③ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほうれんそう トマト	しょうが たまねぎ さとう たまねぎ オクラ えのき	さとう ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	673	339	ピピンバは、韓国語で「混ぜる十ご飯」という意味の料理です。スープには、これから旬のオクラやトマトが入っています。

★小3・4年基準値 I補正 - : 650kcal 加ゆ加 : 350mg  
 ★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★米・みそは、山梨県産です。  
 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

6月の給食目標 「丈夫な歯や骨をつくつための食生活を心がけよう」

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしよく	おかず	料理 番号	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしよくメモ	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15 (水)	かたつむりパン		しろみざかなのカラフルやき① チキンサラダ② ポトフ③ さくらんぼ	① ホキ ② とりにく ③ ウィンナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	ビーマン パフリカ にんじん にんじん	さくらんぼ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	パン	マヨネーズ ドレッシング	683	315	
16 (木)	【小4希望献立】 フレンチトースト①		コロック② わかめときゅうりのすのもの③ コンソメスープ④ フルーツポンチ⑤	① たまご ② とりにく ③ ちくわ ④ ⑤	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが キャベツ キャベツ とうもろこし みかん ナタデココ パイナップル モモ	パン さとう れんにゅう じゃがいも さとう	バター あぶら	694	403	
17 (金)	だいすとトマトのカレー① 【小学校のみ】		キャベツのあまずいため② ぶどうゼリー	① ぶたにく だいす ② ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ゼリー こめ じゃがいも むぎ カレールフ さとう	あぶら あぶら	624	299	
20 (月)	むぎごはん		いわしのうめに① きりぼしだいこんのごまあえ② とんじる③ さくらんぼゼリー	① いわし ② かまぼこ ③ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ しょうが キャベツ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ゼリー さとう		638	346	
21 (火)	【おはなし給食 ～ぼくがラーメンたべるとき～】 しょうゆラーメン①		あつあげのちゅうかさサラダ② じゃがまるくん③	① ぶたにく なると ② あつあげ ③ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	わかめ しおこんぶ チーズ	しょうが にんにく キャベツ ねぎ チンゲンサイ もやし パセリ	ちゅうかめん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こまあぶら あぶら	608	400	
22 (水)	はちみつパン 【小学校のみ】		にこにこチーズオムレツ① スッキーニのソテー② とりにくとやさいのスープ③ プリン	① たまご ハム ② ベーコン ③ とりにく	ぎゅうにゅう	チーズ にんじん	ビーマン たまねぎ たまねぎ スッキーニ たまねぎ キャベツ	パン プリン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	754	403	
23 (木)	きなこあげパン①		カリカリごぼうサラダ② スープパゲティ③ キウイフルーツ	① きなこ ② ハム ③	ぎゅうにゅう	にんじん	キウイフルーツ キャベツ きゅうり ごぼう にんにく セロリ たまねぎ エリンギ	パン さとう	あぶら あぶら ドレッシング オリーブゆ	622	324	
24 (金)	【給食試食会：小学校】 むぎごはん		バーベキューチキン① ごもくソテー② ジュリエンスープ③ おかしなめだまやき④	① とりにく ② ぶたにく ③ ベーコン こおりとうふ ④	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ チンゲンサイ だけのこ ヤングコーン だいこん えのき オクラ あんず	こめ むぎ はちみつ かたくりこ プリンのもと	あぶら あぶら	600	297	
27 (月)	むぎごはん		やきにく① きゅうりのちゅうかつづけ② スンドゥップふうスープ③ ミルクプリン	① ぶたにく みそ ② ③ あさり いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが りんご たまねぎ きゅうり しょうが だいこん ねぎ はくさい	こめ むぎ ミルクプリン さとう	あぶら こま こまあぶら	666	358	
28 (火)	きつねうどん①		とりにくとうすらのおろしに② まっちゃむしパン③	① かまぼこ あぶらあげ ② とりにく うすらのたまご ③	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しいたけ ねぎ だいこん かたくりこ さとう むしパンこ あまなっとう	うどん さとう かたくりこ さとう あぶら あぶら	688	406		
29 (水)	うめこんぶごはん①		いかのこうみやき② おからのいりに③ いんげんのみそしる④ ヨーグルトレーズン	① ② いか ③ ちくわ おから かつおぶし ④ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ しょうが にんにく ねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ いんげん	ヨーグルトレーズン こめ むぎ こま かたくりこ さとう こまあぶら じゃがいも	こま あぶら	532	326	
30 (木)	むぎごはん		アジフライ① だいこんサラダ② モロヘイヤとなめこのみそしる③ うめジャムゼリー④	① アジ ② ツナ かつおぶし ③ とうふ みそ ④	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	モロヘイヤ なめこ	うめ だいこん きゅうり さとう ゼリーのもと はちみつ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	649	336		

★小3・4年基準値 I補給 - : 650kcal カリウム : 350mg ★米・みそは、山梨県産です。  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

6月の給食目標 「丈夫な歯や骨をつくつための食生活を心がけよう」