

6月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	ちやく・ほねになるもの	たんぱくしつ	むきしつ	からだのちやしをとのえるもの	ビタミン(しよくもつせんい)		ねつやちからになるもの
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	むぎごはん	○	かぶのみそしる あげじゃがのそぼろあんかけ ひじきいりサラダ♪	かつおぶし にほし あぶらあげ	牛乳 ひじき チーズ	かぶのは にんじん グリーンピース パセリ	かぶ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら オリーブゆ	6月は食育月間です。 『食』について考える 機会にしてくださいね。
2	木	もずくとうめの さっぱりごはん	○	いんげんとはんぺんのみそしる あつやきたまご ごまあえ あまなつ	かつおぶし にほし はんぺん たまご	牛乳 もずく わかめ	いんげん ほうれんそう にんじん	こねぎ うめ キャベツ もやし あまなつ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	梅の旬は、6～7月。 ピフと同じく、初夏を 感じさせてくれる果物 の一つです。
3	金	むぎごはん	○	ちゅうかうコーンスープ マーボーがんも ちゅうかあえ ルビー	とうふ たまご ぶたにく がんもどき	牛乳	パセリ にんじん にら ほうれんそう とうもろこし ねぎ もやし きゅうり ルビー	ほしいだけ たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	夏バテをしないため には、この時期から しっかり白飯を食べて おくことが大切です！
6	月	じゅうろっこく ごはん	○	あつあげのみそしる やきにく ごぼうサラダ	かつおぶし にほし あつあげ ぶたにく ちくわ	牛乳	こまつな ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが りんご ぎょうり	こめ じゅうろっこく さとう	ごま マヨネーズ	6月4日～の一週間は、 『歯と口の健康週間』 です。 給食では、4～10日 まで毎日、歯の健康に よい、カルシウムの 多い食べものや噛み ごたえのある食べもの が出ます。 みなさん、ぜひこの 機会に歯の健康によい 食べもの・食べ方 について考えて みましょう！ 
7	火	フィッシュ バーガー	○	クラムチャウダー カラフルサラダ おさつスティック	しろみざかな のフライ あさり	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ あかパプリカ きパプリカ	キャベツ たまねぎ エリンギ アスパラガス	パン・さとう じゃがいも さつまいも	あぶら バター タルタルソース ドレッシング	歯の健康に よい、カルシウムの 多い食べものや噛み ごたえのある食べもの が出ます。 みなさん、ぜひこの 機会に歯の健康によい 食べもの・食べ方 について考えて みましょう！ 
8	水	フレンチ トースト	○	ミネストローネ いんげんのソテー レモンヨーグルト	たまご ベーコン ウインナー	牛乳 れんにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんじん トマト いんげん	にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	バター あぶら	歯の健康に よい、カルシウムの 多い食べものや噛み ごたえのある食べもの が出ます。 みなさん、ぜひこの 機会に歯の健康によい 食べもの・食べ方 について考えて みましょう！ 
9	木	かわり ピビンバ	○	モロヘイヤのスープ フルーツあんぱん	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	牛乳 ほうれんそう	にんじん しょうが にんにく モロヘイヤ	しょうが にんにく たけのこ もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	歯の健康に よい、カルシウムの 多い食べものや噛み ごたえのある食べもの が出ます。 みなさん、ぜひこの 機会に歯の健康によい 食べもの・食べ方 について考えて みましょう！ 
10	金	げんまいごはん	○	にらのみそしる いわしのかばやき こまつなとじゃこのいためもの	かつおぶし にほし ぶたにく いわし あぶらあげ たまご	牛乳 しらす	にら にんじん こまつな	ごぼう もやし しょうが	こめ げんまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	歯の健康に よい、カルシウムの 多い食べものや噛み ごたえのある食べもの が出ます。 みなさん、ぜひこの 機会に歯の健康によい 食べもの・食べ方 について考えて みましょう！ 
13	月	タンメン	○	かいそうサラダ バナナおからマフィン ひとくちチーズ	ぶたにく ハム おから とうにゅう	牛乳 わかめ かいそう チーズ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きくらげ もやし きゅうり バナナ	めん さとう ミックスこ	ごまあぶら ドレッシング バター	小学校：繰り替え休業日
14	火	むぎごはん	○	おくらとじゃがいものみそしる とりにくのうめジャムやき すきこんぶのもの なつみかん	かつおぶし にほし とりにく こおりとうふ	牛乳 こんぶ	オクラ にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが ほしいだけ こんにゃく なつみかん	こめ むぎ じゃがいも うめジャム さとう		オクラの旬は6～8月。 独特のネバネバ成分 には、夏バテを予防 する効果があります。
15	水	シーフード カレーライス	○	きゅうりのちゅうかつげ あじさいゼリー	ぶたにく えび いか あさり	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	きゅうりの 旬は、6 ～8月です。 
16	木	むぎごはん	○	きぬさやととうふのみそしる やしししゃも にくじゃが(カレー味) さくらんぼ	かつおぶし にほし とうふ ししゃも ぶたにく	牛乳 ひじき	きぬさや にんじん グリーンピース	しょうが ねぎ たまねぎ こんにゃく さくらんぼ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	さくらんぼの旬 は、6月。 山梨県は年間 出荷量が全国3位☆ 
17	金	むぎごはん	○	ちゅうかスープ ヤンニョムチキン もやしのごまソースあえ グレープフルーツ	なると とりにく	牛乳	にんじん	しめじ レタス にんにく もやし グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	10(金)入梅：梅雨の 季節に入る最初の日。 入梅：梅雨時の真鱈 (いわし)。旬です☆
20	月	タンメン	○	かいそうサラダ バナナおからマフィン ひとくちチーズ	ぶたにく ハム おから とうにゅう	牛乳 わかめ かいそう チーズ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きくらげ もやし きゅうり バナナ	めん さとう ミックスこ	ごまあぶら ドレッシング バター	中学校：支部陸上
21	火	むぎごはん	○	夏だいこんとあぶらあげのみそしる たこたこつくね ごもくにまめ れいとうみかん	かつおぶし にほし とりにく たまご さつまあげ だいす	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく れんこん こんにゃく みかん	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ	ごま	夏至(げし)：一年で 昼間が最も長い日。 関西では、タコを 食べる習慣があります。
22	水	☆ 日本味めぐりツアー：静岡 ☆ さくらえびの かきあげどん	○	するがじる ツナあえ おちゃまめ	かつおぶし いわし とりにく とうふ ツナ	牛乳 さくらえび	ピーマン パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	今月は小学6年生が 臨海学校で訪れる静岡 からお届け します。 
23	木	かたつむり パン	○	コンソメスープ しろみざかなのパンこやき スモークチキンのマリネ	ベーコン メルルーサ スモークチキン	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう	マヨネーズ オリーブゆ	年に一度のお楽しみ かたつむりパン の登場です☆ 
24	金	ナポリタン	○	かぼちゃボールのスープ とうにゅうミルクプリン (ブルーベリーソース)	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ はくさい ブルーベリー レモンかじゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ かぼちゃボール さとう	あぶら	中学校：繰り替え休日 ブルーベリーの旬は、 6～8月です。
27	月	☆ お誕生日 給食 ☆ ピタパンサンド (イタリアン ソテー)	○	ABCスープ コールスローサラダ メロン	ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー しめじ キャベツ きゅうり メロン	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ ドレッシング	6月生まれの みなさん、 お誕生日 おめでとございます！ 
28	火	むぎごはん	○	かぼちゃのみそしる あじのなんばんづけ きりほしだいこんのいために さくらんぼ	かつおぶし にほし あじ ちくわ あぶらあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ きりほしだいこん えだまめ さくらんぼ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	鱈(あじ)は、季節を 問わず獲れますが、脂 がのっている旬の時期 は、5～7月です。
29	水	ちゅうかどん	○	ベーコンとレタスのスープ 夏だいこんのナムル ミニトマト	ぶたにく いか えび なると うずらたまご	牛乳 ベーコン	にんじん きぬさや トマト	たけのこ ほしいだけ たまねぎ しめじ レタス だいこん チンゲンツアイ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ミニトマト の旬は、 5～9 月です。 
30	木	むぎごはん	○	ピーンズスープ シューマイ ちゅうかいため ルビー	とりにく あかいんげん いんげんまめ ぶたにく えび	牛乳 しろういんげん ひよこまめ	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ しょうが ほしいだけ たけのこ もやし ルビー	こめ むぎ パンこ かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら	シューマイは、中華料理の 点心の一つです。広東 語で「シウマイ」と 発音されています。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

