

# 6月学校給食献立予定表

丹波山村  
学校給食センター

平成29年度

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちょうしをとのえるもの		きいろのなかま なつやちからになるもの		ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうちつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群	
1	木	むぎごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ マーボーがんも ちゅうかあえ びわ	ベーコン とうふ たまご ぶたにく がんもどき	牛乳 みそ	ハセリ にんじん いら ほうれんそう とうもろこし しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり びわ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	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と白飯を食べておくことが大切です！
2	金	もずくとうめ 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 みそ 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。ピワと同じく、初夏を感じさせてくれる果物の一つです。
5	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 みそ 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 ごぼう きゅうり	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、『徳と口の健康週間』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
6	火	かわり ピビンバ	○	モロヘイヤのスープ キウイフルーツ	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	牛乳	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう モロヘイヤ たけのこ もやし たまねぎ キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	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
7	水	チーズパン	○	クラムチャウダー バジルチキン ひじき入りサラダ おさつスティック	あさり とりにく	牛乳 チーズ なまクリーム ひじき	にんじん ハセリ たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく バジル きゅうり とうもろこし	パン さとう さつまいも	バター オリーブゆ	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
8	木	げんまいごはん	○	いらのみそしる 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 みそ ぶたにく いわし あぶらあげ たまご	牛乳 しらす	にんじん こまつな しょうが	こめ げんまい さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	みま
9	金	シーフード カレーライス	○	きゅうりのちゅうかつ 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 ルウ さとう ゼリーのも	あぶら ごま ごまあぶら	しょう！ 中学校：7日支部総体 9日予備日
12	月	さらうどん	○	かいそうサラダ バナナおからマフィン	ぶたにく いか えび なると ハム たまご おから とうにゅう	牛乳 わかめ かいそう	にんじん きぬさや たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり バナナ	めん かたくりこ 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
13	火	むぎごはん	○	おくらとじゃがいものみそしる さけのなんぶやき すきこんぶのもの なつみかん	かつおぶし にほし みそ さけ 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 ほししいたけ こんにゃく なつみかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	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。
14	水	キャロット ピラフ	○	コンソメスープ ポテトとレバーの オーロラあえ ルビー	とりにく ぶたレバー みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし しょうが にんにく ルビー	こめ むぎ マカロニ じゃがいも かたくりこ さとう	バター あぶら マヨネーズ	レバーには、貧血の予防に働いた効果を発揮する鉄分が多く含まれています。
15	木	むぎごはん	○	きぬさやととうふのみそしる やきししゃも にくじゃが(カレー味) さくらんぼ	かつおぶし にほし みそ 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☆
16	金	たこめし	○	もずくのすましじる とりにくのうめジャムやき ゆばサラダ	たこ あぶらあげ かつおぶし なると とりにく ゆば ハム	牛乳 こんぶ もずく	にんじん ほうれんそう こんにゃく みつば しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ うめジャム さとう	ごまあぶら	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。
19	月	さらうどん	○	かいそうサラダ バナナおからマフィン	ぶたにく いか えび なると ハム たまご おから とうにゅう	牛乳 わかめ かいそう	にんじん きぬさや たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり バナナ	めん かたくりこ 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
20	火	ハヤシライス	○	いんげんのソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく ウィンナー	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん いんげん たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ バナナ みかん レモンかじゅう	こめ むぎ ごむぎこ ハヤシシルウ さとう	あぶら バター	中学校：支部陸上予備日
21	水	むぎごはん	○	いわしのつみれじる とりにくのてりやき きりほしだいこんのいために	かつおぶし いわし みそ とりにく とうふ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが ほししいたけ きりほしだいこん えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	11(日)入梅：梅雨の季節に入る最初の日。入梅：梅雨時の真髄(いわし)。旬です☆
22	木	かたつむり パン	○	ABC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 メロン	メルルーサ スモークチキン	牛乳	にんじん ハセリ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ゼロリ キャベツ きゅうり メロン	パン じゃがいも マカロニ パンこ さとう	マヨネーズ オリーブゆ	かたつむりパン同様、年1回のお楽しみ、メロンの登場です。メロンの旬は初夏です☆
23	金	あまやかし うどん	○	(おあげ) (えびのてんぷら) あいませ れいとうみかん	かつおぶし にほし とりにく かまぼこ あぶらあげ えび ちくわ	牛乳	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん れんこん みかん	うどん さとう ごむぎこ	ごま	中学校：繰り替え休業日 小学校：試食会です。おススメ本に登場する『うどん』をつくります。
26	月	むぎごはん	○	ちゅうかスープ ヤンニョムチキン ナムル れいとうパイナップル	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく もやし パイナップル	こめ むぎ かたくりこ ごむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	『ヤンニョムチキン』は、韓国発祥の鶏肉料理です。丹波山の給食でも大人気☆
27	火	むぎごはん	○	かぼちゃのみそしる さばのしおやき ごもくひじき さくらんぼ	かつおぶし にほし みそ さば だいす	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん きぬさや たまねぎ しめじ ほししいたけ こんにゃく さくらんぼ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	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。
28	水	たにんどん	○	けんちんじる ゆかりあえ	ぶたにく たまご とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ もやし ゆかり	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	食中毒が発生しやすい季節です。手洗いをしっかりとしましょう。
29	木	むぎごはん	○	ピーンズスープ シューマイ やさしいため グレープフルーツ	とりにく あかいんげん しろいんげん いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく えび	牛乳	にんじん チンゲンツァイ グリーンピース ピーマン いら たまねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ もやし グレープフルーツ	こめ むぎ パンこ かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	シューマイは、中華料理の点心の一つです。広東語で「シューマイ」と発音されています。
30	金	☆ お誕生日 給食 ☆ ピタパンサンド (イタリアン ソテー)	○	ポトフ コールスローサラダ ミルクプリン	ウィンナー とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン たまねぎ ほうきさい ゼロリ にんにく しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー じゃがいも	パン じゃがいも さとう プリンのもと	あぶら オリーブゆ ドレッシング	6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう

\*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。

旬の食材～6月(水無月)～ いんげん・オクラ・ピーマン・カツオ・たこ・あじ・いわし・うめ・さくらんぼ・メロン

