

6月学校給食献立予定表

献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの たんぱく1群 2群		みどりいろのなかま からだのちょうしをととのえるもの ビタミン(しょうもつせいの) 3群 4群		きいろのなかま ねつやちからになるもの たんずいかぶつ 6群		学校行事 & ひとくちメモ	
日	曜日	主食	牛乳	おかず					
1	月	チキンコーンカレー	○	だいこんとりんごのサラダ ヨーグルト	とりにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン だいこん にんにん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	サラダはシャキシャキのりんごがポイントです。
2	火	チーズパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ じゃがいものポタージュ	ぶたにく だいす	にんにん トマト ブロッコリー	パン じゃがいも さとう	あぶら バター ベシヤメルソース	ブロッコリー、キャベツ、きゅうりのグリーンサラダです。給食センターでつくるドレッシングで和えます。
3	水	むぎごはん	○	やきにく はるさめサラダ モロヘイヤのスープ ドライブルーン	ぶたにく みそ ハム たまご ベーコン	にんにん モロヘイヤ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	モロヘイヤは6~8月が旬の野菜です。ツルンとしたぬめりがあります。
4	木	きんぴらごはん	○	やきししゃも しらあえ けんちんじる やきプリンタルト	ぶたにく とうふ	にんにん ほうれんそう	こめ むぎ さとう やきプリンタルト	ごま	6/4~10は は 歯と口の けんこうしゅうかん 健康週間です! 
5	金	むぎごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため ごぼうサラダ かきたまじる	ぶたにく なまあげ みそ ちくわ たまご	にんにん ピーマン	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま マヨネーズ	
8	月	むぎごはん	○	あつやきたまご ちくぜんに キャベツのみそしる オレンジ	たまご とりにく みそ	にんにん さやえんどう	こめ むぎ さとう	あぶら	
9	火	ピビンバ	○	ワントンスープ グレープフルーツ	ぶたにく たまご みそ とりにく	にんにん ほうれんそう にら	こめ むぎ さとう ワントン	あぶら ごまあぶら	小：繰り替え休日 歯と口の健康週間中は ①噛むことが意識 できる献立 ②歯を強くする栄 養素が多い食材を 使った献立 となっています。モリ モリ食べましょう。
10	水	むぎごはん	○	にくじゃが なっとうあえ こまつなのみそしる	ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ	にんにん さやいんげん ほうれんそう こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	
11	木	とりそぼろ こんぶごはん	○	かぼちゃのあまに ほうれんそうのごまあえ なめこのみそしる うめゼリー	とりにく とうふ みそ	かぼちゃ ほうれんそう にんにん こまつな	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごま	梅雨とは、梅の実が熟す頃に降る雨という意味があります。6月11日ころが入梅です。
12	金	マーボーラーメン	○	たばやまナムル だいすといりこのごまがらめ	ぶたにく みそ とうふ だいす	にんにん にら ほうれんそう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ケイトンタン ごまあぶら ごま	蒸し暑い季節ですが、冷たいものばかりでは体が冷えてしまいます。食事と水分補給が大切です。
15	月	かてめし	○	さばのしょうがに ひじきのサラダ おくらとじゃがいものみそしる	とりにく さば みそ	にんにん オクラ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	かてめしとは、混ぜご飯のことです。とりにく、にんにん、ごぼうなどを混ぜ込みます。
16	火	きなこあげパン	○	コロコロポテトサラダ ミネストローネ バナナ	きなこ とりにく	にんにん トマト	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	給食の人気メニューの定番、きなこあげパンです。隠し味に少し塩を入れます。
17	水	むぎごはん	○	とりにくのレモンしょうゆやき わふうあえ とうふとわかめのみそしる さくらんぼ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんにん	こめ むぎ さとう		さくらんぼの旬は6~7月です。生産量は山形県、北海道に次いで山梨県が多いです。
18	木	ジャージャーめん	○	あざりとやさいのスープ りんごのマフィン	ぶたにく テンメンジャン あざり	にんにん かぶのは	こめ むぎ かたくりこ さとう ミックスこ	あぶら バター	休校期間中、給食センターではいろいろな献立の試作をしました。手作りマフィンです！
19	金	ハムコーン チャーハン	○	かいそうサラダ にらたまスープ かむかむグミ	ハム たまご いか	にんにん ピーマン にら	こめ むぎ かたくりこ グミ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	よく噛むと唾液がでて、虫歯の予防になります。かむかむグミは硬いのでよく噛んで食べましょう。
22	月	むぎごはん	○	いかのねぎしおやき きりほしだいこんのごまあえ たいようのめぐみじる オレンジ	いか かまほこ ぶたにく あぶらあげ	にんにん みつば	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	小：給食試食会 中：繰り替え休日 
23	火	ハヤシライス	○	キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	ぶたにく シーチキン	にんにん ブロッコリー	こめ むぎ はくりきこ さとう ゼリー	あぶら バター オリーブオイル	
24	水	おやこどん	○	カミカミサラダ しめじのみそしる プリン	とりにく たまご シーチキン みそ	にんにん みつば	こめ むぎ さとう プリン	あぶら マヨネーズ ごま	卵と鶏肉の親子丼です。ほかに、鮭といくらの親子丼もありますね。
25	木	むぎごはん	○	ピーマンのにくづめ もやしのごまソースあえ キムチじる	ぶたにく とうふ みそ	にんにん ピーマン	こめ むぎ はくりきこ さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごま あぶら	ピーマンの肉詰めは一つひとつ調理員さんの手作りです。
26	金	ゆかりごはん	○	がんもどきのにもの ごますあえ とんじる	がんもどき みそ ぶたにく	にんにん さやえんどう ほうれんそう	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	6月は食育月間です。「食べることは生きること」食事は体と心の大事な栄養です。
29	月	かたつむりパン	○	チリコンカン コールスローサラダ やさしいスープ	ぶたにく まめミックス だいす ベーコン	にんにん トマト こまつな	パン さとう	オリーブオイル ドレッシング あぶら	一年に一度のお楽しみチョコ味のかたつむりパンです。 
30	火	むぎごはん	○	ほっけのピリからやき きんぴらごぼう ふのみそしる むらさきいもチップス	ほっけ さつまあげ みそ	にんにん ピーマン こまつな	こめ むぎ さとう ふ チップス	あぶら	ほっけは白身魚で、焼くと身がほろほろとほぐれるので、食べやすい魚です。

*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。