

# 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 1群	むぎしつ 2群	からだのちょうしをととのえるもの ビタミン(しょくもつせんい)	3群	4群		ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 5群
1	金	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 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 ちやし あまなつ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	梅の旬は、6~7月。 初夏を感じさせてくれる 果物の一つです。
4	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~10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! 中学校：6日支部総体 8日予備日
5	火	かわりピビンバ	○	モロヘイヤのスープ オレンジ	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 モロヘイヤ	しょうが にんにく にんにく もやし たまねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	
6	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 パセリ	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	
7	木	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 みそ 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 ちやし しょうが	こめ げんまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
8	金	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	あぶら ごま ごまあぶら ゼリーのもと	
11	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
12	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 すきこんぶのにも 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。
13	水	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☆
14	木	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 グレープフルーツ	とりにく ぶたレバー みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう グリーンピース とうもろこし しょうが にんにく グレープフルーツ	たまねぎ マッシュルーム じゃがいも かたくりこ さとう	こめ むぎ マカロニ あぶら マヨネーズ	バター	レバーには、貧血の 予防に優れた効果を 発揮する鉄分が多く 含まれています。
15	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	にんじん ほうれんそう	こんにゃく みつば しょうが ちやし きゅうり	こめ むぎ うめジャム さとう	ごまあぶら	梅ジャム焼きのジャムは 山梨県甲斐市産の梅を 使って作られています。
18	月	むぎごはん	○	いわしのつみれじる とりにくのてりやき きりぼ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	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	
19	火	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	水	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 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	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	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	中学校：支部陸上予備日
21	木	かたつむりパン	○	ABCスープ しる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 パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリ 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☆
22	金	にこみうどん	○	(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 こむぎこ	ごま	中学校：繰り替え休業日 小学校：試食会です。
25	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	しめじ レタス にんにく ちやし パイナップル	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	『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☆
26	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 オレンジ	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 オレンジ	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。
27	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	たまねぎ みつば 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。
28	木	むぎごはん	○	ビーンズスープ 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 にら	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	丹波山のシューマイは、 調理員さんへの手作り です。一つ一つ心をこめ て作っています。
29	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	ウインナー 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 はくさい セロリ 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 けいさじゅう	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

