



# 6月 学校給食献立の予定食材表

食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

日 (曜日)	行事	献立名 ○主食 ☆主菜 (主なおかず) □副菜 } 足りないものを □汁もの } 補うおかず ♪果物やデザート	使用食品						ご家庭で補いたい食品	
			からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
<b>太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です【予定】</b>										
1日 (木)		○パン ☆ハンバーグのトマトソース □アスパラのサラダ □たけのこのクリームスープ (NEW)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり <b>たけのこ</b>	パン さとう かたくりこ こむぎこ しろいんげんまめ しろはなまめ	あぶら ごま		
2日 (金)	給食お助け隊献立	○えんどう豆ごはん ☆ハガツオのしょうがだれ □磯香和え □じゃがいものみそ汁	はがつか かまぼこ <b>あぶらあげ</b> <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	<b>えんどうまめ</b> えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら		
5日 (月)	歯と口の健康週間 かめカメ献立	○もち玄米ごはん ☆豚肉のバターしょうゆ焼き □かみかみサラダ □根菜汁	ぶたにく あつあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう こんぶ にほし	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう にんにく れんこん とうもろこし たまねぎ	<b>こめ</b> げんまい さとう かたくりこ	あぶら バター アーモンド マヨネーズ		
6日 (火)		○ごはん ☆いか団子と大豆のチリソース □ひじきとチーズのサラダ □こたわりのオニオンスープ (NEW)	いか たい あじ たら ツナ <b>だいず</b> ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	こまつな ねぎ にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	<b>こめ</b> むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら		
7日 (水)		○ごはん ☆野焼きの磯辺揚げ □じゃがいもをそぼろ煮 □キャベツとおつゆ麩のみそ汁	のやき とりにく <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ こんにゃく えのきたけ キャベツ	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ じゃがいも さとう ぶ	あぶら		
8日 (木)		○ごはん ☆つくねのお好みソース □たくあん和え □沢煮椀	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しょうが たくあんづけ もやし	<b>こめ</b> むぎ さとう	あぶら ごま		
9日 (金)	入梅の日献立	○鶏五目ごはん ☆厚焼き玉子の梅あんかけ □じゃこんにゃく和え □いももち汁	とりにく あぶらあげ <b>たまご</b> かまぼこ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう あかピーマン ねぎ	キャベツ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ ごぼう しめじ うめ	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら ごま		
12日 (月)	おおだ・ふるさと 給食週間	○ごはん ☆あじの南蛮漬け □切干大根のごま和え □油揚げのみそ汁	<b>あじ</b> とりにく <b>あぶらあげ</b> <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ もやし	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま		
13日 (火)		○ごはん ☆鶏肉のタルタルソース焼き □ふるさとドレッシングサラダ □大田のミネストローネ	とりにく <b>たまご</b> <b>だいず</b> かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ <b>トマト</b> にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも	マヨネーズ あぶら		
14日 (水)		○ごはん ☆かれないのから揚げ □さつま揚げの酢の物 □豆乳みそ汁	<b>かれない</b> <b>さつまあげ</b> ぶたにく <b>とうふ</b> <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり だいこん たまねぎ	<b>こめ</b> むぎ かたくりこ <b>こめ</b> さとう じゃがいも	あぶら		
15日 (木)		○ごはん ☆大田の和牛とたけのこの中華炒め (NEW) □大田ビーフンのパンパンジーサラダ □五目スープ	<b>ぎゅうにく</b> とりにく <b>みそ</b> <b>とうふ</b> <b>かまぼこ</b>	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん <b>アスパラガス</b> こまつな	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ほししいたけ だいずもやし <b>たけのこ</b> キャベツ	<b>こめ</b> むぎ さとう かたくりこ <b>ビーフン</b>	あぶら ごまあぶら ごま		
16日 (金)	食育の日献立	○ごはん ☆沖いわしの塩こうじ天ぷら □ロエごま和え ロストかま入りかきたま汁 ♪大田のうまい！テラぶどう	<b>おきいわし</b> ツナ <b>みそ</b> <b>ストかまぼこ</b> <b>たまご</b> <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ <b>ぶどう</b>	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ かたくりこ さとう <b>こめ</b>	あぶら えごま		
19日 (月)		ポークカレーライス (○ごはん □ポークカレースープ) ☆高野豆腐のごまみそがらめ (NEW) □おひたし	ぶたにく こうやどらふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん <b>アスパラガス</b> ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが りんご	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま		
20日 (火)		○ごはん ☆鯖のおかかあんかけ □納豆和え □なめこのみそ汁	<b>さば</b> かつおぶし なっとう <b>とうふ</b> <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	キャベツ うめ なめこ たまねぎ	<b>こめ</b> むぎ かたくりこ さとう	あぶら		
21日 (水)		○あこだしうまみラーメン ☆蒸しシューマイ □シャキシャキポテトの中華サラダ ♪冷えひえみかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが きゅうり きくらげ たまねぎ みかん	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	ごまあぶら		
22日 (木)		○パン 黒豆きなこクリーム ☆鮭のマスタード焼き □小松菜のサラダ □ラビオリスープ	さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく エリンギ	パン くろまめきなこクリーム はるさめ パンこ さとう こむぎこ	マヨネーズ ごまあぶら ごま		
23日 (金)		○ごはん ☆鶏肉のレモン風味揚げ □のりごま和え □あさりのすまし汁	とりにく あさり <b>とうふ</b>	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ レモン もやし たまねぎ	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま		
26日 (月)		ピビンパ舞 (○ごはん ☆肉みそ □ピビンパサラダ) □もずくのスープ	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ <b>とうふ</b> <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	<b>こめ</b> むぎ さとう	ごまあぶら ごま		
27日 (火)		○ごはん ☆あじの香味フライ □オクラのごま酢和え □豆腐のみそ汁	<b>あじ</b> <b>とうふ</b> <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ オクラ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	<b>こめ</b> むぎ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま		
28日 (水)		○和風おろしスパゲッティ ☆コロコロマーレードポーク □さやいんげんのサラダ	ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	スパゲッティ マーレードジャム かたくりこ さとう	オリーブあぶら あぶら ごま		
29日 (木)		○パン ☆ラタトゥイユ (NEW) □根菜サラダ □フルーツポンチ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン トマト こまつな	たまねぎ ズッキーニ にんにく ごぼう	れんこん レモン みかん もも ぶどう パイナップル	パン さとう しらたまもち ゼリー はちみつ	オリーブあぶら ごま マヨネーズ	
30日 (金)		○キムチチャーハン ☆春巻き □塩昆布ナムル □中華卵スープ	ぶたにく とりにく <b>たまご</b>	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな あかピーマン にら	キャベツ しょうが にんにく きくらげ はくさいキムチ とうもろこし	<b>こめ</b> むぎ さとう こめ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら		

よくかんで食べよう!

牛乳は毎日つきます。

【今月の平均栄養価】



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

学校給食は、みなさんの給食費でまかなっています。毎月の納付をお願いいたします。



	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	527kcal	652kcal	797kcal
たんぱく質	23. 4g	28. 3g	34. 0g