

6がつこんだて表

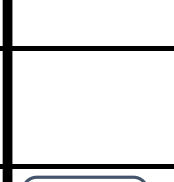
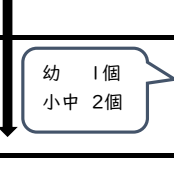
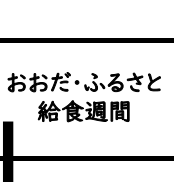


献立目標

よくかんで食べよう

大田市学校給食センター

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	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		家庭で 補いたい 食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2日 (月)		ごはん さけのこうそうフライ ポテトのあっさりサラダ ラビオリのスープ	さけ ハム だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ	こめ おぎ こおぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	海そう 淡色野菜	
3日 (火)		ごはん ぶたにくとたけのこのいためもの ツナマヨあえ ぐだくさんみそしる	ぶたにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	こめ おぎ さとう かたくりこ ふ	あぶら マヨネーズ ごま	卵 いも類	
4日 (水)		ごはん やきにくだれポーク かみかみサラダ こんさいじる	ぶたにく みそ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく しょうが りんご キャベツ	こめ おぎ さとう	ごまあぶら ごま アーモンド ドレッシング	魚 きのこ	
5日 (木)			ごはん いかだんごとだいずのチリソース ひじきとチーズのサラダ たけのこのスープ	いか たい あじ たら だいず ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ねぎ こまつな にんじん アスパラガス	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ おぎ かたくりこ さとう こおぎこ	あぶら	卵 種実類
6日 (金)		ごはん ちくわのカレーあげ やさいのカリポリあえ じゃことかいそうのみそしる	ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいずもやし たくあんづけ たまねぎ	こめ おぎ こおぎこ	あぶら ごま	肉 いも類	
9日 (月)		ごはん わふうハンバーグ こんにゃくのピリからいため (NEW) あつあげのみそしる	ぶたにく とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが れんこん こんにゃく	きゅうり キャベツ	こめ おぎ かたくりこ さとう	あぶら	魚 乳製品
10日 (火)		ごはん おきいわしのいそべあげ こまつなのマスタードあえ (NEW) ざわにわん	おきいわし ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	こめ おぎ こおぎこ こめこ	あぶら マヨネーズ	大豆製品 いも類	
11日 (水)		ごはん あつやきたまごのうめあんかけ のりごまあえ いもちじる	たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ キャベツ もやし たまねぎ	こめ おぎ さとう はちみつ かたくりこ じゃがいも こおぎこ	ごま	淡色野菜 きのこ	
12日 (木)		ピタパン ミートソース カラフルサラダ あさりのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう だいず あさり かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	とうもろこし ピタパン ひよこまめ こおぎこ マカロニ じゃがいも しろはなめ しろいんげんまめ	あぶら ごま	小魚 果物	
13日 (金)		ごはん ぶたにくのオイみそからめ きゅうりのちゅうかサラダ もずくのスープ	ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ おぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	淡色野菜 いも類	
16日 (月)		ごはん さばのおかかだれかけ きりぼしだいこんのしおこうじに あぶらあげとキャベツのみそしる	さば みそ かつおぶし さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ おぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	肉 海そう	
17日 (火)		ごはん とりにくのハニージンジャーソース おおだビーフンのサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	しょうが キャベツ きゅうり レモン	たまねぎ こめ おぎ こおぎこ かたくりこ はちみつ さとう ピーフン	あぶら ごま	魚 根菜類	
18日 (水)		ごはん あじのなんばんづけ ごまあえ ストかまのすましじる	あじ ストかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	こめ おぎ こおぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	果物 いも類	
19日 (木)		おおだのしよくざいでハヤシライス (ごはん おおだのしよくざいでハヤシライスのスープ) アスパラキングのソテー だいずのサラダ	ぎゅうにく とうにゅう ベーコン だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ アスパラガス こまつな	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	きゅうり こめ おぎ さとう じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング	卵 乳製品	
20日 (金)		ごはん おおだのさかなてんぷら えごまっばあえ とうふのみそしる おおだのうまい!デラウェア	たい とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	ほししいたけ デラウェア	こめ おぎ えごま	あぶら えごま	緑黄色野菜 いも類
23日 (月)		ごはん あげどうふのおこのみソースかけ はるさめのすのもの じゃがいものみそしる	とうふ ハム みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ おぎ こめこ こおぎこ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	魚 淡色野菜	
24日 (火)		ごはん ぶたキムチ だいずもやしのナムル トックのスープ (NEW)	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にら こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ たまねぎ	はくさいキムチ だいずもやし キャベツ ほししいたけ	こめ おぎ さとう トック	ごまあぶら ごま	卵 いも類
25日 (水)		トマトソーススープスパゲッティ カツオのガーリックあげ (NEW) アーモンドサラダ	ベーコン かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト こまつな アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ グリーンピース	キャベツ レモン	スパゲッティ こおぎこ かたくりこ さとう	オリーブあぶら あぶら アーモンド	大豆製品 乳製品
26日 (木)		パン ラトウイユ マカロニサラダ フルーツポンチ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく	キャベツ ぶどう レモン もも パイナップル	パン マカロニ さとう しらたまもち ゼリー ナタデココ	オリーブあぶら マヨネーズ ごま	魚 海そう
27日 (金)		ごはん かλείのからあげ なっとうあえ つくねとなめこのみそしる	かλεί なっとう みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ うめ たまねぎ なめこ	こめ おぎ こおぎこ かたくりこ	あぶら	淡色野菜 種実類	
30日 (月)		ねばねばにくみそどんぶり (ごはん ねばねばにくみそどんぶりのぐ) おかかあえ ゆばいりかきたまじる	ぶたにく だいず みそ かまぼこ かつおぶし たまご ゆば	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン オクラ ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	たまねぎ えのきたけ	こめ おぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	海そう 果物



～今月の地元食材(予定)～

☆こめ ☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず
☆とうにゅう ☆きりぼしだいこん ☆えごま
☆さつまあげ ☆さかなてんぷら ☆ストかまぼこ
☆さば ☆あじ ☆おきいわし ☆ぎゅうにく ☆たまご
☆たけのこ ☆たまねぎ ☆きゅうり ☆トマト
☆アスパラガス ☆キャベツ ☆ぶどう ☆ほししいたけ
☆こめこ ☆ピーン ☆しおこうじ ☆はちみつ

6月16～20日は「おおだ・ふるさと給食週間」です!

6月は「しまね・ふるさと給食月間」です。
地域食(色)豊かな学校給食を通して、ふるさとの産業や食文化
への理解を深め、大切にしようとする心が育つように…と願いが
込められています。大田市では16日～20日を「おおだ・ふるさと
給食週間」とし、大田色(食)満載の献立をお届けします。
どうぞお楽しみに!



牛乳は毎日つきます

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	509kcal	637kcal	788kcal
たんぱく質	23.9g	28.5g	34.4g

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

大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」

