

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		
1日 (月)	幼・小 1個 中 2個	ごはん はるまき パンパンジーサラダ わかめスープ	とりにく あつあげ ぶたにく かまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ こむぎ こめこ	あぶら ごま ごまあぶら	緑黄色野菜 いも類
2日 (火)		ごはん さけのこうそうパンこやき ひよこまめのサラダ ラビオリスープ	さけ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな バジル ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ぶなしめじ レモン	こめ むぎ パンこ しろいんげんまめ ひよこまめ しろはなまめ さとう こむぎ	マヨネーズ あぶら ごま	乳製品 淡色野菜
3日 (水)		ひきにくカレーライス (ごはん ひきにくカレースープ) ホタテフライ ふくじんづけサラダ	ぶたにく とりにく だいず ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ	キャベツ もやし ふくじんづけ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ	あぶら	海藻 きのこ
4日 (木)	歯と口の健康週間 かめカメ献立	もちげんまいごはん コロコロとんかつ おつかあえ じゃことかいそうのみそしる	ぶたにく みそ かまぼこ かつおぶし とうふ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ さとう げんまい こむぎ パンこ	あぶら	いも類 淡色野菜	
5日 (金)		ごはん キムチいため シャキシャキチョレギサラダ ワンドンスープ	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう にら	にんにく きくらげ しょうが はくさい キムチ たまねぎ きりぼし だいこん もやし しいたけ	キャベツ たけのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎ	ごまあぶら ごま	卵 小魚
8日 (月)		ごはん ちくげんに のりマヨあえ ぐだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ	たけのこ レンコン さといも こんにゃく	しいたけ キャベツ だいず もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ふ	あぶら マヨネーズ	小魚 種実類
9日 (火)		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 はるさめスープ	いか だいず たい ぶたレバー あじ ツナ たら 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 チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ こむぎ	あぶら	根菜 果物
10日 (水)		どんこつラーメン ちくわのいそべあげ じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく あぶらあげ ハム ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな	にんにく きくらげ キャベツ たまねぎ じゃがいも	きくらげ	ちゅうかめん こむぎ さとう	ごまあぶら あぶら	大豆製品 淡色野菜
11日 (木)		パン とびうおとバジルのチーズやき(NEW) にんじんしりしりサラダ あざりのとうにゅうクリームスープ	とびうお とうにゅう とりにく あざり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン バジル パセリ にんじん ほうれんそう	じゃがいも とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	どうもろこし ぶなしめじ さとう マカロニ	あぶら	種実類 根菜	
12日 (金)	1日遅い 入梅の日献立	うめわかめごはん とりにくのみそづけやき しらあえ だんごじる	とりにく あぶらあげ みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ ごぼう にんにく こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう しらたまもち	ごまあぶら ごま	乳製品 淡色野菜	
15日 (月)	おおだ・ふるさと 給食週間	ごはん さばのしおこうじやき さつまあげとやさいのえごまっばあえ なめこのみそしる	さば あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ	たけのこ	こめ むぎ さとう えごま	あぶら えごま	卵 緑黄色野菜
16日 (火)		ごはん あつやきたまごのあんかけ キャベツのごますあえ とうにゅうじる	たまご とうにゅう かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう こむぎ かたくりこ じゃがいも	ごま マヨネーズ	きのこ 緑黄色野菜	
17日 (水)		ごはん あじのソースからあげ おおだトマトのサラダ にくだんごとアスパラキングのスープ	あじ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん アスパラガス チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ ぶなしめじ たけのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ こめこ	あぶら	海藻 根菜
18日 (木)	食育の日 献立	ごはん あかもくいりさかなてんぷら ふるさとあえ とうふのすましじる おおだのうまい!デラウェア	だいち あぶらあげ とりにく とうふ たい あおさ わかめ たら	ぎゅうにゅう あかもく あおさ わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	レモン デラウェア	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	いも類 緑黄色野菜
19日 (金)		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 ストかまいりたまごスープ	とりにく ハム たまご ストかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス こまつな	にんにく しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ レモン	こめ むぎ こむぎ さとう かたくりこ ビーフン はちみつ	あぶら ごま	乳製品 根菜
22日 (月)		ごはん ぶたにくとアスパラガスのスタミナため じゃこサラダ トックのピリからスープ(NEW)	ぶたにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	もやし ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ トック	あぶら ごまあぶら	果物 きのこ
23日 (火)		ごはん かつおのオイミそからめ やさいとかまぼこのおひたし つくねのすましじる	かつお みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ごぼう たまねぎ	さといも れんこん えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	海藻 緑黄色野菜
24日 (水)		タンタンうどん あつあげのバターしょうゆやき アーモンドサラダ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ	きゅうり レモン	うどん さとう かたくりこ	ごま あぶら バター アーモンド	淡色野菜 小魚
25日 (木)		パン ポークビーンズ あげとかつおぶしのサラダ フルーツポンチ	ぶたにく だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース ズッキーニ にんにく	トマト キャベツ レモン おうとう ぶどう パイナップル	パン ゼリー さとう ナタデココ かたくりこ しらたまもち	あぶら マヨネーズ ごまあぶら オリーブあぶら	肉 乳製品
26日 (金)		ごはん かれないのからあげ なっとうあえ いももちじる	かれない とりにく なっとう みそ かつおぶし	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 じゃがいも たまねぎ	ほししいたけ ごぼう	こめ むぎ こめこ かたくりこ こむぎ	あぶら	緑黄色野菜 種実類
29日 (月)	具をごはんの 上に乗せて食 べましょう。	もずくどん (ごはん もずくどんのぐ) ごまネーズあえ こうやどうふのみそしる	ぶたにく ツナ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ	きゅうり れんこん ぶなしめじ	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	いも類 果物
30日 (火)		ごはん とりにくのちゅうかソース だいずもやしのナムル ごもくスープ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ	たまねぎ たけのこ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	根菜 小魚

～今月の地元食材(予定)～

- ☆こめ ☆こめこ ☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず
- ☆とうにゅう ☆えごま ☆さば ☆あじ ☆さつまあげ ☆ストかまぼこ
- ☆さかなてんぷら ☆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 ☆にんにく
- ☆ぶどう ☆ビーフン ☆しおこうじ ☆はちみつ
- ☆こんにゃく ☆きりぼしだいこん



6月15～19日は「おおだ・ふるさと給食週間」です!

6月の「しまね・ふるさと給食月間」にあわせ、大田市では、15日～19日を「おおだ・ふるさと給食週間」としています。地域の自然の恵みや、生産者さんの思いが詰まった食材を味わいながら、ふるさとの魅力や産業についての理解を深め、大切にしようとする心が育つように…と願いを込めています。どうぞお楽しみに!

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	538kcal	635kcal	755kcal
たんぱく質	25.2g	29.1g	33.8g

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します。

大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」

牛乳は毎日つきます

