



# 6月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさしいしゅうまい	さかなのすりみ たまご	えだまめ にんじん しいたけ しょうが	こむぎこ	
		ピピンパ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ぜんまい ほうれんそう	あぶら さとう ごまあぶら	
		もずくスープ	もずく	にんじん しめじ たまねぎ こまつな コーン	ごま	
2	金	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ	<b>歯と口の健康週間</b> 4日~10日 です。 よく飲んで食べよう よく噛んで食べる メニューを入れました 「ひとくち30回」 噛むこと意識して 食べましょう。 <b>カルシウム</b> とりまじょう カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です成長期は骨もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品をして意識してとることが大切です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささかまのいそべあげ	ささかま(たまご) あおのり		こむぎこ あげあぶら	
		やさしいごまあえ		こまつな きゃべつ もやし にんじん	ごま さとう	
		にこみうどん	とりにく あぶらあげ あつけすり	ほうれんそう しいたけ にんじん ねぎ	うどん	
5	月	むぎごはん		<b>かみかみ給食</b>	こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが	さとう	
		きりほしたいこんのもの	あぶらあげ	いんげん きりほしたいこん しいたけ にんにく	あぶら さとう ごま	
		とうふのみそしる	とうふ にぼし みそ わかめ	にんじん ねぎ えのき		
6	火	とりそぼろごはん	こんぶ とりひきにく	しょうが むきえだまめ	こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やしししゃも	ししゃも			
		かみかみサラダ	さきいか	レタス きゅうり きゃべつ	わふうドレッシング	
		かきたまじる	たまご かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん	かたくりこ	
7	水	コッパン	スキムミルク		こむぎこ	カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です成長期は骨もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品をして意識してとることが大切です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット	とりにく		こむぎこ かたくりこ あぶら	
		かんぴょうのあえもの	つな	きゅうり レタス ゆがお	ごま ごま油 さとう	
		やしそば	ぶたにく	しょうが にんにく もやし きゃべつ にんじん	やしそばめん あぶら ごま	
8	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほっけのしおやき	ほっけ			
		だいすごぼうのいりに	だいす ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	あぶら さとう	
		だいにのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	だいにん にんじん ほうれんそう		
9	金	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささみのレモンに	ささみ	しょうが れもん	かたくりこ さとう あげあぶら	
		おんやさい		にんじん カリフラワー プロックリー	じゃがいも	
		コーンスープ	ベーコン(たまご) ギューにゅう なまクリーム	コーン たまねぎ パセリ	あぶら ルー	
12	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わふうハンバーグ	とりにく たまご	たまねぎ だいにん	あぶら ごま	
		ツナとわかめのあえもの	つな わかめ	きゅうり コーン	さとう	
		いものこじる	ぶたにく やきとうふ みそにぼし	だいにん こんにゃく にんじん ねぎ	さといも	
13	火	むぎごはん			こめ むぎ	じゃが芋は、ビタミンがいっぱいでありこの8倍もあります。フランス語ではじゃがいもことは「大地のりんご」と呼びます
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にたまご	たまご		さとう	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり みずな	イタリアンドレッシング	
		ポークカレー	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	じゃがいも カレールー(ごま)	
14	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ	くらげは、海でとれる食材であり、ヘルシーでありながら、ビタミンやミネラルが豊富な食材です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あげあぶら	
		くらげサラダ	かいそう	きゅうり レタス	ノンオイルちゅうかドレッシング(ごま)	
		みそコーンラーメン	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ もやし にら コーン	ちゃんぽんめん ごま	
15	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	生わかめの旬は、3~6月。ヌルヌルした成分はアルギン酸という食物繊維の1つ。おなかをキレイにしてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのしおやき	さけ			
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん しょうが	あぶら さとう	
		とりだんごじる	とりにく かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ だいにん しめじ たまねぎ	パンこ さとう あぶら	
れいとうみかん		みかん				

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
16	金	ソフトフランスパン	スキムミルク		こむぎこ	ブロッコリーやカリフラワーは、花がさく前のつぼみです。さくと、黄色の花がさきます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		イカのスパイシーやき	いか	しょうが バジル		
		コーンサラダ		レタス コーン みずな ブロッコリー	オニオンドレッシング	
		ブラウンシュー	ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	ピープルウ あぶら じゃがいも	
		はくどうのジュレ		もも		
19	月	むぎごはん			こめ むぎ	さばにはDHAが豊富で、コレステロール値を下げたり、血をサラサラにしてくれたり、集中力を高める効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	
		いりどり	とりにく	にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さといも さとう あぶら	
		すましじる	かまぼこ かつおぶし	えのき こまつな ねぎ		
20	火	むぎごはん			こめ むぎ	給食で人気の大豆ポリポリです。大豆はたんばく質や脂肪が多く含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スタミナに	ぶたにく なると	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん しらたき	あぶら さとう	
		だいたすポリポリ	だいたす あおのり		かたくりこ あげあぶら	
		こんさいじる	とうふ にぼし みそ	ごぼう ねぎ しめじ にんじん だいこん	さといも	
21	水	まるパン/ソース	スキムミルク		こむぎこ さとう	ニョッキは、お団子の形をしたパスタの1つで、じゃがいもと小麦粉を合わせて作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コロケ/せんきゃべつ	たまご	にんじん コーン きゃべつ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	
		ブロッコリーのソテー		ブロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら	
		ニョッキいりミネストローネ	ベーコン(たまご) だいこん	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト	マカロニ じゃがいも ニョッキ	
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのてりやき	さわら		さとう	
		ぶたにくとだいこんにもの	ぶたにく	しょうが だいこん にんじん こんにゃく	あぶら さとう	
		ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	ほうれんそう ねぎ えのき にんじん		
23	金	バターロールパン	スキムミルク たまご		マーガリン こむぎこ	マリナラソースはトマトを使うソースで、イタリア語で「船乗り」を意味しています。ナボリの船乗りがよく食べていたことからきているそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのマリナラソース	いか	しょうが トマト パセリ	あぶら さとう かたくりこ	
		やさいとハムソテー	ハム	ヤングコーン こまつな	あぶら	
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ きゃべつ かぶ パセリ	じゃがいも	
		あじさいゼリー			ゼリー	
26	月	ツナごはん	つな		こめ むぎ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あつやきたまご	たまご		さとう	
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	きゃべつ にんじん こまつな		
		わかめのみそしる	みそ にぼし わかめ	ねぎ にんじん しめじ	ふ	
27	火	むぎごはん			こめ むぎ	ヤンニョムチキンは韓国の鶏から揚げです。ヤンニョムチキンは調味料の意味です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく しょうが トマト	かたくりこ さとう あげあぶら ごま(ピーナツ)	
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	かんこくドレッシング(ごま)	
		ワンタンスープ	ぶたにく みそ たまご	きゃべつ いら にんじん しいたけ たまねぎ しょうが	ごまあぶら ワンタンのかわ	
28	水	チョコクルクルパン	たまご		こむぎこ さとう チョコ マーガリン	 給食(毎日出る)「牛乳」 毎朝の大切な栄養! 給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのマヨネーズやき	ホキ		マヨネーズ	
		パンネボロネーゼ	ぶたひきにく チーズ	にんじん トマト	パンネ あぶら さとう	
		コンソメスープ	ベーコン(たまご)	にんじん きゃべつ たまねぎ こまつな		
29	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ぶたにく とりにく	きゃべつ たけのこ にんじん しいたけ にんにく	かたくりこ ほろきめ さとう じゃがいも あぶら ごま	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	きゃべつ にんにく ピーマン ねぎ にんじん	ごまあぶら (ピーナツ)	
		ちゅうかスープ	なると	ちんげんさい にんじん えのき	ごま	
30	金	くろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンマーマレードやき	とりにく	マーマレード	ジャム	
		スパゲティサラダ		レタス コーン きゅうり	スパゲッティ わふうドレッシング	
		やさいのクリームスープ	ベーコン(たまご) なまクリーム	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん パセリ	あぶら じゃがいも ホワイトルー	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。