令和5年度

6月分予定献立表

北上央
岩出市学校給食共同調理場

そうへいちゃんのイラストがめじるしです。

6月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物
黒あわび茸、クレソン、ねごろ大唐 …

その他にもたくさんの地場産物を使う予定です！

よくかんで食べよう！

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

月	火	水	木	金

1（木）
○ 牛乳
□ ごはん
ぐだくさんみそしる
○ ぶたにく　☆ キャベツ
○ とうふ　☆ にんじん
○ あぶらあげ　みそ
☆ コーン　だしパック
○ ※さんがやき
食（しょく）に関心（かんしん）をもとう！
6月（がつ）は「食育月間（しょくいくげっかん）」です。
631kcal

2（金）
○ 牛乳
□ パン
□ ※ミルメークココア
ポトフ
○ とりにく　☆ アスパラガス
☆ にんじん　□ じゃがいも
☆ しめじ　コンソメ
☆ たまねぎ　こしょう
☆ ブロッコリー
ささみいりシーザーサラダ
○ とりにく　☆ コーン
☆ キャベツ　□ シーザーサラダドレッシング
☆ にんじん
627kcal

5（月）
きゅうしょくはありません
この1しゅうかんは**かみかみメニュー**や**カルシウムたっぷりメニュー**がでます。はのけんこうをいしきしてたべてみよう

6（火）
さかなのほねにちゅういしましょう
○ 牛乳
□ パン
ミネストローネ
○ ベーコン　□ マカロニ
☆ トマト　□ じゃがいも
☆ にんにく　□ オリーブゆ
☆ たまねぎ　トマトピューレ
☆ にんじん　こしょう
☆ **クレソン**　コンソメ
☆ セロリ
○ ※あじフライ
※とんかつソース（クラス 1ぽん）
690kcal

7（水）
○ 牛乳
□ ※げんりょうゆかりごはん
□ ひやしうどん
ゆずサラダ
○ とりにく　□ こめあぶら
☆ キャベツ　しお
☆ きゅうり　しょうゆ
☆ コーン　さとう
☆ ゆず
○ ※いかてんぷら
※めんつゆ（クラス 1～2ほん）
691kcal

8（木）
○ 牛乳
わふうドライカレー
□ ごはん　○ みそ
○ とりにく　しょうゆ
○ ぶたにく　さけ
☆ たまねぎ　カレーこ
☆ にんじん　ケチャップ
☆ ごぼう　ウスターソース
☆ しょうが　しお
☆ にんにく　こしょう
☆ こんにゃく　さとう
ポパイサラダ
○ ツナ　さとう
☆ ほうれんそう　しょうゆ
☆ コーン　しお
☆ **クレソン**　こしょう
☆ レモン　□ オリーブゆ
656kcal

9（金）
○ 牛乳
□ パン
□ ※みかんジャム
おおむぎいりやさいスープ
○ ベーコン　☆ えのきたけ
☆ にんじん　□ おおむぎ
☆ たまねぎ　□ じゃがいも
☆ キャベツ　コンソメ
☆ こまつな　こしょう
※ささみフライ（トマトソース）
○ ※ささみフライ　□ オリーブゆ
☆ トマト　ケチャップ
☆ たまねぎ　コンソメ
☆ クレソン　ウスターソース
☆ にんにく　こしょう
□ かたくりこ
697kcal

12（月）
○ 牛乳
□ ごはん
ぶたじる
○ ぶたにく　☆ こんにゃく
☆ こまつな　□ じゃがいも
☆ たまねぎ　○ みそ
☆ にんじん　さけ
☆ だいこん　だしパック
☆ ごぼう
○ ※いわしのうめに　ほねごとたべられます！
□ ※あじさいゼリー
625kcal

13（火）
○ 牛乳
□ パン
とうにゅうクリームシチュー
○ とりにく　○ とうにゅう
☆ にんじん　○ なまクリーム
☆ たまねぎ　しろワイン
☆ ズッキーニ　シチュールウ
☆ **くろあわびたけ**　コンソメ
□ じゃがいも
○ ぎゅうにゅう
※ やきウインナー（ビーンズソース）
○ ※ウインナー　☆ たまねぎ
○ とりにく　☆ トマトピューレ
○ ぶたにく　トマト
○ しろいんげんまめ　ケチャップ
○ だいず　カレーこ
741kcal

14（水）
○ 牛乳
□ ごはん
うめとごぼうのみそしる
○ ぶたにく　○ あぶらあげ
☆ こまつな　☆ ねぎ
☆ たまねぎ　☆ うめ
☆ ごぼう　☆ えのきたけ
☆ にんじん　みそ
☆ おおば　だしパック
とりにくのきんざんじみそやき
○ とりにく　○ みそ
☆ にんにく　さとう
○ きんざんじみそ　しょうゆ
603kcal

15（木）
○ 牛乳
□ ごはん
ようふうにくじゃが
○ ぶたにく　☆ **くろあわびたけ**
○ ベーコン　□ じゃがいも
☆ **クレソン**　さとう
☆ たまねぎ　しょうゆ
☆ にんじん　コンソメ
☆ はくさい　こしょう
チキンなんばん（2こ）
○ とりにく　しお
☆ にんじん　こしょう
☆ **ねごろおおとう**　す
☆ しょうが　みりん
☆ たまねぎ　しょうゆ
かたくりこ　さとう
さけ
735kcal

16（金）
○ 牛乳
□ パン
ビーフシチュー
○ ぎゅうにく　☆ にんにく
☆ トマト　□ じゃがいも
☆ たまねぎ　ビーフシチュールウ
☆ にんじん　デミグラスソース
☆ しめじ　コンソメ
☆ ブロッコリー　あかワイン
こんにゃくとかいそうのサラダ
○ かいそう　☆ きゅうり
☆ コーン　しそドレッシング
☆ こんにゃく
622kcal

19（月）
○ 牛乳
ぶたキムチどん
□ ごはん　☆ きりぼしだいこん
○ ぶたにく　☆ にら
☆ にんにく　○ みそ
☆ ねぎ　しょうゆ
☆ たまねぎ　コチジャン
☆ はくさいキムチ　さけ
☆ にんじん　ちゅうかだし
ナムル
☆ ほうれんそう　□ ごまあぶら
☆ まめもやし　□ ごま
☆ にんじん　さけ
☆ しょうが　さとう
☆ にんにく　しょうゆ
624kcal

20（火）
○ 牛乳
□ パン
ウインナーのトマトに
○ ウインナー　□ じゃがいも
○ ミックスビーンズ　ケチャップ
☆ たまねぎ　コンソメ
☆ にんじん　こしょう
☆ トマト　ちゅうのうソース
☆ コーン　さとう
☆ トマトピューレ
※とうふハンバーグ（なつやさいソース）
○ ※とうふハンバーグ　☆ バジル
☆ **ねごろおおとう**　□ オリーブゆ
☆ なす　しょうゆ
☆ ズッキーニ　しろワインビネガー
☆ あかパプリカ　しお
☆ たまねぎ　さとう
☆ にんにく
773kcal

21（水）
○ 牛乳
□ ごはん
○ ※こざかなのつくだに（こぶくろ）
こうやどうふのふくめに
○ とりにく　☆ だいこん
○ こうやどうふ　さけ
○ ひらてん　さとう
☆ こんにゃく　しょうゆ
☆ にんじん　みりん
☆ いんげんまめ
ちくわのうめいりいそべあげ
○ ちくわ　☆ うめ
○ あおのり　こむぎこ
631kcal

22（木）
さかなのほねにちゅういしましょう
○ 牛乳
□ ごはん
なつやさいのみそしる
○ ベーコン　☆ コーン
☆ とうがん　○ みそ
☆ アスパラガス　だしパック
☆ にんじん
○ ※さばのあおじそさいきょうやき
あおじそとおみそがよくあいます
638kcal

23（金）
○ 牛乳
□ げんりょうパン
なすいりミートスパゲッティ
□ スパゲティ　☆ しめじ
○ とりにく　○ こなチーズ
○ ぶたにく　トマトピューレ
☆ **クレソン**　ガーリック
☆ たまねぎ　ケチャップ
☆ にんじん　しょうゆ
☆ なす　コンソメ
○ ※チキンナゲット（2こ）
649kcal

26（月）
○ ※ジョア
□ チキンカレーライス
□ ごはん　ウスターソース
○ とりにく　コンソメ
☆ たまねぎ　カレールウ
☆ にんじん
□ じゃがいも
カラフルサラダ
☆ キャベツ　☆ コーン
☆ にんじん
□ ※ドレッシング（クラス 1ぽん）
665kcal

27（火）
○ 牛乳
□ パン
ABCマカロニスープ
○ ベーコン　☆ いんげんまめ
☆ にんじん　□ マカロニ
☆ キャベツ　コンソメ
☆ たまねぎ　こしょう
○ ※チキンのオーブンやき（チーズ）
梅雨（つゆ）も、あともうすこし
623kcal

28（水）
○ 牛乳
□ タコライス
□ ※サフランライス　☆ レモン
○ ぎゅうにく　ケチャップ
○ ぶたにく　カレーこ
☆ たまねぎ　チリパウダー
☆ にんにく　しお
☆ トマト　こしょう
レモンチーズサラダ
○ チーズ　□ オリーブゆ
☆ レタス　こしょう
☆ キャベツ　しょうゆ
☆ コーン　しお
☆ レモン　さとう
□ ※セノビーゼリー
703kcal

29（木）
さかなのほねにちゅういしましょう
○ 牛乳
□ ごはん
わかめとじゃがいものみそしる
○ わかめ　□ じゃがいも
○ あぶらあげ　○ みそ
☆ たまねぎ　だしパック
☆ ねぎ
※しろみざかなのてんぷら（おろしだれがけ）
○ ※しろみざかなのてんぷら　かたくりこ
☆ だいこん　しょうゆ
☆ ねぎ　みりん
☆ えのきたけ　す
食事（しょくじ）からも水分（すいぶん）をとろう
653kcal

30（金）
○ 牛乳
□ こくとうパン
ポークビーンズ
○ ぶたにく　□ じゃがいも
○ だいず　トマトピューレ
☆ たまねぎ　さとう
☆ しめじ　ケチャップ
☆ にんじん　コンソメ
☆ **ねごろおおとう**　こしょう
とりにくのマスタードやき
○ とりにく　マスタード
☆ レモン　こしょう
☆ にんにく　さとう
□ マヨネーズふうドレッシング　しょうゆ
734kcal

□・・き（ねつやちからのもとになる）　○・・あか（ち、にく、ほねをつくる）　☆・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

＊ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
＊ 6月分の給食費引き落としは、7月10日（月）になりますので、よろしくお願いします。
＊ 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。