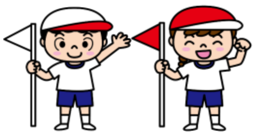
令和7年度

6月分予定献立表

北上央
岩出市学校給食共同調理場

2日（月）

振替休日



3日（火）

○ 牛乳

□ パン

チリコンカン
- ○ ぶたにく
- ○ ミックスビーンズ
- ○ だいずにく
- ☆ たまねぎ
- ☆ にんじん
- ☆ トマト
- ☆ しめじ
- トマトピューレー
- ケチャップ
- あかワイン
- ハヤシルウ
- ウスターソース
- しお
- さとう
- カレーこ
- チリパウダー
- こしょう
- コンソメ

こんにゃくとかいそうのサラダ
- ○ かいそうミックス
- ☆ きゅうり
- ☆ とうもろこし
- ☆ こんにゃく
- しそドレッシング

576kcal

4日（水）

○ 牛乳

□ ごはん

じゃがいもとわかめのみそしる
- ○ とうふ
- ○ わかめ
- ☆ たまねぎ
- ☆ はくさい
- ☆ こまつな
- ☆ にんじん
- ☆ えのきたけ
- ☆ **くろあわびたけ**
- □ じゃがいも
- ○ みそ
- だしパック

※とうふハンバーグ（シャリアピンソース）
- ○ ※とうふハンバーグ
- ☆ たまねぎ
- ☆ にんにく
- ☆ レモン
- しょうゆ
- さとう
- みりん
- あかワイン
- かたくりこ
- こしょう

577kcal

5日（木）

○ ※ジョア（ブルーベリー）

□ ごはん

きんぴらだいずに
- ○ ぶたにく
- ○ だいず
- ○ ひらてん
- ☆ ごぼう
- ☆ にんじん
- ☆ れんこん
- ☆ いんげん
- ☆ こんにゃく
- しょうゆ
- さとう
- さけ
- みりん
- □ ごまあぶら

○ **※ささみいそべフライ（2こ）**

618kcal

6日（金）

○ 牛乳

□ パン

チキンビーンズ
- ○ とりにく
- ○ だいず
- ☆ たまねぎ
- ☆ にんじん
- ☆ しめじ
- ☆ **ねごろおおとう**
- □ じゃがいも
- トマトピューレー
- ケチャップ
- コンソメ
- さとう

チーズいりグリーンサラダ
- ○ ツナ
- ○ チーズ
- ☆ キャベツ
- ☆ きゅうり
- ☆ ブロッコリー
- す
- さとう
- □ こめあぶら
- しょうゆ
- しお

600kcal

9日（月）

○ ※ジョア

□ ごはん

てづくりふりかけ
- ○ ちりめんじゃこ
- ○ かつおぶし
- ○ しおこんぶ
- □ ごま
- みりん
- す
- しょうゆ
- さとう

ごじる
- ○ ぶたにく
- ○ とうふ
- ○ だいず
- ☆ たまねぎ
- ☆ はくさい
- ☆ にんじん
- ☆ ねぎ
- ☆ こんにゃく
- □ じゃがいも
- ○ みそ
- だしパック

○ **※いわしのうめに**（ほねごとたべられます。）

569kcal

10日（火）

○ 牛乳

□ パン

ABCマカロニスープ
- ○ ベーコン
- ☆ キャベツ
- ☆ だいこん
- ☆ たまねぎ
- ☆ こまつな
- ☆ にんじん
- ☆ **クレソン**
- □ マカロニ
- コンソメ
- こしょう

とりにくのラタトゥイユソース
- ○ とりにく
- しお
- さけ
- ☆ たまねぎ
- ☆ にんにく
- ☆ ズッキーニ
- ☆ パプリカ
- ☆ トマト
- トマトピューレー
- ケチャップ
- ウスターソース
- さとう
- こしょう

599kcal

11日（水）

さかなのほねに ちゅういしましょう

○ 牛乳

□ ごはん

こうやどうふのふくめに
- ○ とりにく
- ○ こうやどうふ
- ○ ひらてん
- ☆ だいこん
- ☆ にんじん
- ☆ いんげん
- ☆ こんにゃく
- □ さといも
- しょうゆ
- みりん
- さけ
- さとう

しろみざかなのきんざんじみそやき
- ○ たら
- ○ きんざんじみそ
- □ たまごなしマヨネーズ

わかやまけんで うまれたみそです！

581kcal

12日（木）

○ 牛乳

デジブルコギどん
- □ ごはん
- ○ ぶたにく
- ☆ にんにく
- ☆ しょうが
- ☆ たまねぎ
- ☆ もやし
- ☆ にんじん
- ☆ チンゲンサイ
- ☆ しいたけ
- ☆ りんご
- ☆ こんにゃく
- □ ごま
- □ ごまあぶら
- ○ みそ
- しょうゆ
- さとう
- さけ
- トウバンジャン
- かたくりこ

○ **※はるまき**

636kcal

13日（金）

○ 牛乳

□ パン

やきそば
- □ やきそばめん
- ○ ぶたにく
- ○ ちくわ
- ☆ キャベツ
- ☆ たまねぎ
- ☆ にんじん
- こしょう
- さけ

きりぼしだいこんのサラダ
- ○ とりにく
- ☆ きりぼしだいこん
- ☆ きゅうり
- ☆ にんじん
- ☆ とうもろこし
- □ ごま
- しょうゆ
- す
- さとう

636kcal

16日（月）

○ 牛乳

マーボートマト＆なすどん
- ○ とりにく
- ○ ぶたにく
- ○ だいずにく
- ○ とうふ
- ☆ **ふわとろながなす**
- ☆ たまねぎ
- ☆ トマト
- ☆ ねぎ
- ☆ しいたけ
- ☆ しょうが
- ☆ にんにく
- ○ みそ
- しょうゆ
- さとう
- かたくりこ
- トウバンジャン
- ちゅうかだし

しんしょうがのすのもの
- ○ ちりめんじゃこ
- ○ わかめ
- ☆ きゅうり
- ☆ しんしょうが
- す
- さとう
- しょうゆ
- しお

☆ **バレンシアオレンジ**

585kcal

17日（火）

○ 牛乳

□ パン

ジュリエンヌスープ
- ○ ベーコン
- ☆ たまねぎ
- ☆ キャベツ
- ☆ もやし
- ☆ にんじん
- ☆ いんげん
- ☆ **くろあわびたけ**
- □ じゃがいも
- コンソメ
- こしょう

※ハンバーグ（デミグラスソース）
- ○ ※ハンバーグ
- ☆ たまねぎ
- ☆ トマト
- デミグラスソース
- ケチャップ
- ウスターソース
- さとう

576kcal

18日（水）

○ ※ジョア（いちご）

□ ごはん

なつぶたじる
- ○ ぶたにく
- ☆ たまねぎ
- ☆ とうがん
- ☆ かぼちゃ
- ☆ **ふわとろながなす**
- ☆ にんじん
- ☆ しめじ
- ☆ しょうが
- ○ みそ
- だしパック

○ **※さばのしょうがに**

ほねごとたべられます。

574kcal

19日（木）

○ 牛乳

いわでっこカレーライス
- □ ごはん
- ○ とりにく
- ☆ たまねぎ
- ☆ にんじん
- ☆ **ねごろおおとう**
- □ じゃがいも
- カレールウ

コールスローサラダ
- ○ ハム
- ☆ キャベツ
- ☆ きゅうり
- ☆ とうもろこし
- □ コールスロードレッシング

6がつからは なつやさいがたっぷり！

613kcal

20日（金）

○ 牛乳

□ パン

なつのミネストローネ
- ○ ベーコン
- ☆ たまねぎ
- ☆ トマト
- ☆ キャベツ
- ☆ **ふわとろながなす**
- ☆ ズッキーニ
- ☆ しめじ
- ☆ にんにく
- □ じゃがいも
- □ マカロニ
- トマトピューレー
- コンソメ
- □ オリーブゆ
- こしょう

ハニーレモンチキン（2こ）
- ○ とりにく
- ☆ レモン
- しお
- こしょう
- かたくりこ
- しょうゆ
- みりん
- はちみつ

615kcal

23日（月）

○ 牛乳

□ ごはん

ユイミータン
- ○ とりにく
- ○ ぶたにく
- ○ とうふ
- ☆ たまねぎ
- ☆ キャベツ
- ☆ とうもろこし
- ☆ にんじん
- ☆ えのきたけ
- ☆ ねぎ
- ☆ しょうが
- ちゅうかだし
- さけ
- こしょう
- かたくりこ

○ **※あまずにくだんご（2こ）**

570kcal

24日（火）

○ 牛乳

□ パン

ポトフ
- ○ ベーコン
- ☆ たまねぎ
- ☆ だいこん
- ☆ にんじん
- ☆ しめじ
- ☆ とうもろこし
- ☆ ブロッコリー
- □ じゃがいも
- コンソメ
- こしょう

○ **※オムレツ**

※ケチャップクラス1ぽん

553kcal

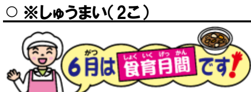
25日（水）

○ 牛乳

□ ごはん

あつあげとたけのこのいためもの
- ○ ぶたにく
- ○ あつあげ
- ☆ たまねぎ
- ☆ もやし
- ☆ たけのこ
- ☆ にんじん
- ☆ しいたけ
- ☆ しょうが
- しょうゆ
- さとう
- オイスターソース
- □ ごまあぶら
- ちゅうかだし
- かたくりこ

○ **※しゅうまい（2こ）**



681kcal

26日（木）

○ ※ジョア

□ **※げんりょうゆかりごはん**

□ **ひやしうどん**

ささみとキャベツのばいにくあえ
- ○ とりにく
- ☆ キャベツ
- ☆ きゅうり
- ☆ うめ
- しょうゆ
- さとう
- す

○ **※はんぺんフライ**

※めんつゆ（クラス2ほん）

631kcal

27日（金）

さかなのほねに ちゅういしましょう

○ 牛乳

□ パン

ひよこまめとやさいのスープ
- ○ とりにく
- ○ ベーコン
- ☆ たまねぎ
- ☆ はくさい
- ☆ ブロッコリー
- ☆ にんじん
- ☆ **クレソン**
- ☆ しめじ
- □ ひよこまめ
- □ じゃがいも
- コンソメ
- こしょう

しろみざかなのマヨネーズやき
- ○ たら
- □ たまごなしマヨネーズ
- しょうゆ

☆ **デラウェア**（いわでしさんをつかうよていです。）

575kcal

30日（月）

○ 牛乳

ひじきいりそぼろどん
- □ ごはん
- ○ たまご
- ○ とりにく
- ○ こうやどうふ
- ○ ひじき
- ☆ にんじん
- ☆ いんげん
- ☆ しょうが
- しょうゆ
- さとう
- さけ
- みりん

じゃこあえ
- ○ ちりめんじゃこ
- ☆ だいこん
- ☆ きゅうり
- □ ごまあぶら
- す
- さとう
- しょうゆ

598kcal

6月使用予定の 市内産・県内産野菜 と果物

クレソン、黒あわびたけ、ねごろ大唐、ふわとろ長なす、胡瓜、冬瓜、玉ねぎ、人参、トマト、バレンシアオレンジ、デラウェア

岩出市の食材が使われている日は、そうへいちゃんのイラストをのせ、食材名を太字にしています。

給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

おなかGOOD 食育劇場

牛乳を飲もう！

6月は牛乳月間です。
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

□・・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。

令和7年度　　6 月分アレルギー表　　北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献　立　名	
2	月	給食はありません	
3	火	パン　牛乳 チリコンカン こんにゃくと海藻のサラダ	パン(小麦) チリコンカン{豚　ミックスビーンズ(大豆)　大豆肉(大豆)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} こんにゃくと海藻のサラダ{調味料(小麦　大豆)}
4	水	ごはん　牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース)	じゃがいもとわかめのみそ汁{豆腐(大豆)　調味料(大豆　さば)} 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース){豆腐ハンバーグ(小麦　卵　大豆　鶏　豚)　調味料(小麦　大豆)}
5	木	ごはん　ジョア(ブルーベリー) 金平大豆煮 ささみのいそ辺フライ(2個)	ジョア(乳) 金平大豆煮{豚　大豆　調味料(ごま　小麦　大豆)} ささみいそ辺フライ(小麦　大豆　鶏)
6	金	パン　牛乳 チキンビーンズ チーズ入りグリーンサラダ	パン(小麦) チキンビーンズ{鶏　大豆　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} チーズ入りグリーンサラダ{チーズ(乳)　調味料(小麦　大豆)}
9	月	ごはん　手作りふりかけ　ジョア 呉汁 いわしの梅煮	手作りふりかけ{塩昆布(小麦　大豆)　ごま　調味料(小麦　大豆)}　ジョア(乳) 呉汁{豚　大豆　豆腐(大豆)　調味料(大豆　さば)} いわしの梅煮(小麦　大豆)
10	火	パン　牛乳 ABCマカロニスープ 鶏肉のラタトゥイユソース	パン(小麦) ABCマカロニスープ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　マカロニ(小麦)　調味料(大豆　小麦　鶏　豚)} 鶏肉のラタトゥイユソース(鶏)
11	水	ごはん　牛乳 高野豆腐の含め煮 白身魚の金山寺味噌焼き	高野豆腐の含め煮{鶏　高野豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆)} 白身魚の金山寺味噌焼き{調味料(大豆)}
12	木	デジブルコギ丼　牛乳 春巻	デジブルコギ丼{豚　りんご　ごま　調味料(ごま　小麦　大豆)} 春巻(小麦　乳　えび　ごま　大豆　鶏　豚)
13	金	パン　牛乳 焼きそば 切干し大根のサラダ	パン(小麦) 焼きそば{焼きそばめん(小麦　大豆　鶏　豚　もも　りんご)　豚} 切干し大根のサラダ{鶏　ごま　調味料(大豆　小麦)}
16	月	マーボートマト＆なす丼　牛乳 新しょうがの酢の物 バレンシアオレンジ	マーボートマト＆なす丼{鶏　豚　大豆肉(大豆)　豆腐(大豆)　調味料(大豆　小麦　鶏　ごま)} 新しょうがの酢の物{調味料(小麦　大豆)} バレンシアオレンジ(オレンジ)
17	火	パン　牛乳 ジュリエンヌスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	パン(小麦) ジュリエンヌスープ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} ハンバーグ(デミグラスソース){ハンバーグ(豚　鶏　大豆)　調味料(小麦　牛　大豆　豚)}
18	水	ごはん　ジョア(いちご) 夏豚汁 さばのしょうが煮	ジョア(乳) 夏豚汁{豚　調味料(大豆　さば)} さばのしょうが煮(さば　小麦　大豆)
19	木	岩出っ子カレー　牛乳 コールスローサラダ	岩出っ子カレーライス{鶏　調味料(小麦　大豆　鶏)} コールスローサラダ{ハム(卵　乳　大豆　豚　ゼラチン)}
20	金	パン　牛乳 夏のミネストローネ ハニーレモンチキン(2個)	パン(小麦) 夏のミネストローネ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　マカロニ(小麦)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} ハニーレモンチキン{鶏　調味料(小麦　大豆)}
23	月	ごはん　牛乳 ユイミータン 甘酢肉団子(2個)	ユイミータン{鶏　豚　豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆　鶏　ごま)} 甘酢肉団子(鶏　豚　大豆　りんご　ごま)
24	火	パン　牛乳 ポトフ オムレツ(ケチャップクラス1本)	パン(小麦) ポトフ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} オムレツ(卵　小麦　乳　大豆)ケチャップ(無)
25	水	ごはん　牛乳 厚揚げとたけのこのいため物 しゅうまい(2個)	厚揚げとたけのこのいため物{豚　厚揚げ(大豆)　調味料(ごま　小麦　大豆　鶏)} しゅうまい(小麦　卵　えび　かに　ゼラチン　大豆　鶏　豚)
26	木	減量ゆかりごはん　ジョア 冷やしうどん　ささみとキャベツの梅肉和え はんぺんフライ　めんつゆクラス2本	減量ゆかりごはん(無)　ジョア(乳) 冷やしうどん(小麦)　ささみとキャベツの梅肉和え{鶏　調味料(小麦　大豆)} はんぺんフライ(卵　小麦)　めんつゆ(小麦　大豆)
27	金	パン　牛乳 ひよこ豆と野菜のスープ 白身魚のマヨネーズ焼き　デラウェア	パン(小麦) ひよこ豆と野菜のスープ{鶏　ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 白身魚のマヨネーズ焼き{調味料(大豆　小麦)}
30	月	ひじき入りそぼろ丼　牛乳 じゃこ和え	ひじき入りそぼろ丼{鶏　卵(卵　小麦　大豆)　高野豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆)} じゃこ和え{調味料(小麦　大豆　ごま)}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵　乳　小麦　そば　落花生　えび　かに　あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイ　牛肉　くるみ　アーモンド
さけ　さば　大豆　鶏肉　豚肉　まつたけ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン　バナナ　ごま　カシューナッツ

＊牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。
＊(無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。
＊コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。
＊一部　商品名を載せています。

6月給食だより

令和７年度　6月
岩出市学校給食共同調理場

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である！と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

感染症・食中毒予防の基本！
正しい手洗い方法を確認しよう

～ 6月の献立紹介 ～

＊＊＊＊＊「入梅献立」＊＊＊＊＊

暦の上で梅雨の季節に入ることを「入梅」といいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。6月は、入梅にちなんで梅を使った料理がたくさん登場します。

◆いわしの梅煮

6月～7月の梅雨の時期に獲れるいわしを「入梅いわし」といいます。１年の中でも特に脂がのり、おいしいとされています。

◆ささみとキャベツの梅肉和え

鶏ささみとキャベツなどの野菜を、梅肉を入れたドレッシングで和えます。蒸し暑くて食欲が落ちる時期なので、冷やしうどんと組み合わせました。

＊＊＊＊＊「かみかみ献立」＊＊＊＊＊

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて給食でも、かみごたえがあり（根菜類、たけのこなど）、歯の成長に重要なカルシウム豊富な食材（大豆、厚揚げ、高野豆腐、チーズ、切干し大根、小松菜、骨ごと食べられるいわし、小魚など）を使った料理がたくさん登場します。

【地場産物】

6月から、岩出市特産の「ねごろ大唐」を使った料理が登場します。また、なす、トマト、かぼちゃなどの夏野菜も使っていきます。岩出市産のデラウェアも取り入れる予定です。

【新メニュー】

「厚揚げとたけのこの中華炒め」

・・・豚肉、たけのこ、厚揚げなどを炒め、オイスターソースを使った中華風の味付けで仕上げた料理です。

「ハニーレモンチキン」

・・・揚げた鶏肉に、はちみつレモン風味のソースをかけて作ります。