

6月分予定献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>給食はありません</p> <p>6月1日は牛乳の日</p>	<p>※ジョア</p> <p>ブラウンシチュー</p> <p>○ぶたにく ☆しめじ ○じゃがいも ☆トマト ★たまねぎ コンソメ ★にんじん ハヤシルウ</p> <p>こうやどうふのサラダ</p> <p>○こうやどうふ □ごま ○ツナ □たまごなしマヨネーズ ★きゅうり □さとう ★どうもろこし しょうゆ</p> <p>給食の前には必ず石けんて手を洗おう!</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいごんのみそしる</p> <p>○ぶたにく ☆ごまつな ○どうふ ☆えのきたけ ★きりぼしだいごん ☆こんやく ★たまねぎ □みそ ★にんじん だしパック ★はくさい</p> <p>※チキンカツ(うめソース)</p> <p>○※チキンカツ ウスターソース ★うめ しょうゆ □さとう みりん</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あかだしみそしる</p> <p>○わかめ ☆とうがん ○あつあげ ☆ごまつな ★たまねぎ □みそ ★にんじん だしパック ★なす</p> <p>※まぐろカツ</p> <p>よくかんで食べよう</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ごはんすバゲッティ</p> <p>○スバゲッティ ☆えのきたけ ○ぶたにく ☆にんにく ○ベーコン □ごめあぶら ★ごぼう □さとう ★にんじん トウバンジャン ★キャベツ しょうゆ ★ごまつな</p> <p>ゆずドレッシングサラダ</p> <p>○ツナ □オリーブゆ ★プロックリー □さとう ★キャベツ しょうゆ ★どうもろこし す ★ゆず 617kcal</p>
8	9	10	11	12
<p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>□ごはん ☆たまねぎ ○とりにく ☆にんじん □じゃがいも カレールウ</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>○いか ☆どうもろこし ○ツナ □ごま ○かんでん □ごまあぶら ★きりぼしだいごん □さとう ★きゅうり す ★キャベツ しょうゆ</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>スコッチブロス</p> <p>○とりにく ☆しめじ ○ベーコン □おおむぎ ★だいごん □じゃがいも ★セロリ □しろいんげんまめ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん こしょう</p> <p>※かぼちゃコロッケ</p> <p>かぼちゃは、夏野菜だよ。</p>	<p>○牛乳</p> <p>ぶたしおレモンどん</p> <p>□ごはん ☆にんにく ○ぶたにく ☆レモン ★たまねぎ □ごまあぶら ★にんじん □さとう ★エリンギ □かたくりこ ★どうもろこし しお ★ねぎ ちゅうかだし ★しょうが</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>★ごぼう □さとう ★にんじん □ごまドレッシング ★きゅうり しょうゆ</p>	<p>○牛乳</p> <p>入梅献立</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのごもくに</p> <p>○とりにく ☆こんやく ○ひじき □じゃがいも ○あつあげ □さとう ○ほねく しょうゆ ★たまねぎ さけ ★にんじん みりん ★いんげん</p> <p>※いわしのうめに</p>	<p>○※ジョア(ブルーベリー)</p> <p>パン</p> <p>なつのみネストローネ</p> <p>○ベーコン ☆トマト ○だいず ☆にんにく ★たまねぎ □じゃがいも ★スズキーニ □オリブゆ ★キャベツ トマトピューレー ★ふわたろながなす コンソメ ★しめじ こしょう</p> <p>※チーズいりメンチカツ</p>
15	16	17	18	19
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんあつあげマーボー</p> <p>○ぶたにく □かたくりこ ○とりにく さけ ○あつあげ ケチャップ ★ねごろおみどろ テンメンジャン ★たまねぎ ちゅうかだし ★にんじん しょうゆ ★だいごん</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>○ハム □ごまあぶら ○たまご □さとう ○はるさめ す ★きゅうり しょうゆ ★ほうれんそう からし</p>	<p>○※ジョア</p> <p>アメリカ</p> <p>パン</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>○ベーコン ○ぎゅうにゅう ★たまねぎ ○なまクリーム ★にんじん ホワイトルフ ★どうもろこし コンソメ ★コーンクリーム しお ★パセリ こしょう □じゃがいも</p> <p>パツファローチキン(2コ)</p> <p>○とりにく しお ★にんにく こしょう ★レモン ケチャップ □さとう タバスコ □かたくりこ チリパウダー</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <p>○とりにく ☆だいごん ○ひらてん □ごまあぶら ★にんじん □さとう ★こんやく しょうゆ ★ごぼう さけ ★いんげん みりん</p> <p>※どうふハンバーグ(おろしソース)</p> <p>○※どうふハンバーグ □ごめあぶら ★だいごん □さとう ★たまねぎ □かたくりこ ★レモン しょうゆ ★にんにく さけ</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※たまごふりかけ</p> <p>なつぶたじる</p> <p>★ふわたろながなす ☆ごまつな ★たまねぎ ☆しょうが ★にんじん □みそ ★かぼちゃ だしパック</p> <p>さばのうめずたつたあげ</p> <p>○さば うめず □さとう さけ □かたくりこ みりん</p>	<p>○牛乳</p> <p>イギリス</p> <p>パン</p> <p>ペイクドビーンズ</p> <p>○ベーコン □くろざとう ○しろいんげんまめ コンソメ □じゃがいも ケチャップ ★たまねぎ ウスターソース ★にんじん しょうゆ ★しめじ しお ★いんげん こしょう</p> <p>コロネーションチキン</p> <p>○とりにく ○ヨーグルト ★キャベツ □たまごなしマヨネーズ ★きゅうり □マーマレード ★にんじん カレーこ ★たまねぎ ★パレンシアオレンジ</p>
22	23	24	25	26
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>にくどうふ</p> <p>○ぶたにく ☆えのきたけ ○とりにく □ふ ○どうふ さとう ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ さけ ★はくさい みりん ★こんやく</p> <p>きゅうりのうめこぶあえ</p> <p>★きゅうり ☆うめ ★キャベツ ○しおこんぶ ★にんじん しお</p>	<p>○牛乳</p> <p>メキシコ</p> <p>パン</p> <p>メキシカンスープ</p> <p>○だいず ☆にんにく ○とりにく ☆パセリ ○ベーコン ○じゃがいも ★たまねぎ □オリーブゆ ★にんじん あかワイン ★キャベツ コンソメ ★プロックリー こしょう ★トマト チリパウダー</p> <p>しろみざかなのセビーチエふう</p> <p>○たら □かたくりこ ★たまねぎ □ごめあぶら ★きゅうり □さとう ★トマト す ★レモン しお ★パセリ こしょう</p>	<p>○※ジョア(いちご)</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのちゅうかに</p> <p>○ぶたにく ☆しいたけ ○あつあげ □ごまあぶら ★しょうが □かたくりこ ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ ちゅうかだし ★キャベツ こしょう ★チンゲンサイ</p> <p>※しゅうまい(2コ)</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんのちゅうかスープ</p> <p>○とりにく ☆はくさい ○どうふ ☆チンゲンサイ ★とうがん ☆どうもろこし ★たまねぎ □ごま ★にんじん ちゅうかだし</p> <p>あげどりのレモンだれ(2コ)</p> <p>○とりにく しお ★レモン さけ □かたくりこ しょうゆ □さとう</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>かぼちゃポターージュ</p> <p>○ベーコン □じゃがいも ★かぼちゃ □ぎゅうにゅう ★たまねぎ コンソメ ★しめじ ポターージュのもと</p> <p>ミックスサラダ</p> <p>○ハム □ごめあぶら □マカロニ □さとう ★キャベツ しお ★きゅうり こしょう ★にんじん す ★たまねぎ</p>
29	30	<p>6月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物</p> <p>ねごろ大唐、ふわたろ長なす きゅうり、冬瓜、トマト キャベツ、スズキーニ、大根 チンゲンサイ、玉ねぎ 小松菜、パレンシアオレンジ</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>おはしは、まいにちもってきてね!</p>		
<p>○牛乳</p> <p>キムチそばうどん</p> <p>□ごはん ☆しょうが ○とりにく ☆にんにく ○だいず ☆ごめあぶら ★たまねぎ □さとう ★はくさい しょうゆ ★はくさいキムチ さけ</p> <p>じゃがいもごまサラダ</p> <p>○ハム □ごま □じゃがいも □たまごなしマヨネーズ ★きゅうり □さとう ★にんじん しょうゆ</p>	<p>○牛乳</p> <p>カナダ</p> <p>パン</p> <p>チキンヌードルスープ</p> <p>○とりにく ☆セロリ ★キャベツ □じゃがいも ★たまねぎ □マカロニ ★にんじん コンソメ ★プロックリー こしょう</p> <p>メーブルチキン</p> <p>○とりにく しろワイン ★にんにく こしょう ★レモン しょうゆ □たまごなしマヨネーズ つぶマスタード □メーブルシロップ</p>			

□・・・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(からだのちようしをととのえる)
* 材料の割合により、献立を変更する場合があります。

日	曜	献立名	
1	月		給食はありません
2	火	パン ブラウンシチュー 高野豆腐のサラダ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) ブラウンシチュー{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 高野豆腐のサラダ{高野豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)}
3	水	ごはん 切干し大根のみそ汁 チキンカツ(梅ソース)	牛乳 切干し大根のみそ汁{豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} チキンカツ(梅ソース){チキンカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏)} 調味料(小麦 大豆)}
4	木	ごはん 赤だしみそ汁 まぐろカツ	牛乳 赤だしみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
5	金	パン ごぼうスパゲッティ ゆずドレッシングサラダ	牛乳 パン(小麦) ごぼうスパゲッティ{スパゲッティ(小麦) 豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)} ゆずドレッシングサラダ{調味料(小麦 大豆)}
8	月	カレーライス かみかみサラダ	牛乳 カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)} かみかみサラダ{いか ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}
9	火	パン スコッチブロス かぼちゃコロッケ	牛乳 パン(小麦) スコッチブロス{鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} かぼちゃコロッケ(小麦 大豆)
10	水	豚塩レモン丼 ごぼうサラダ	牛乳 豚塩レモン丼{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ごぼうサラダ{調味料(小麦 大豆 ごま)}
11	木	ごはん ひじきの五目煮 いわしの梅煮	牛乳 ひじきの五目煮{鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)} いわしの梅煮(小麦 大豆)
12	金	パン ジョア(ブルーベリー) 夏ミネストローネ チーズ入りメンチカツ	ジョア(乳) パン(小麦) ジョア(乳) 夏ミネストローネ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} チーズ入りメンチカツ(小麦 乳 大豆 豚)
15	月	ごはん 具だくさん厚揚げマーボー 春雨サラダ	牛乳 具だくさん厚揚げマーボー{鶏 豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 春雨サラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)}
16	火	パン コーンチャウダー バッファローチキン(2個)	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) コーンチャウダー{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 生クリーム(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} バッファローチキン{鶏}
17	水	ごはん 筑前煮 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	牛乳 筑前煮{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)} 豆腐ハンバーグ(おろしソース){豆腐ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
18	木	ごはん たまごふりかけ 夏豚汁 さばの梅酢竜田揚げ	牛乳 たまごふりかけ(ごま 卵 小麦 大豆) 夏豚汁{豚 調味料(大豆 さば)} さばの梅酢竜田揚げ{さば}
19	金	パン バイクドビーンズ コロネーションチキン バレンシアオレンジ	牛乳 パン(小麦) バイクドビーンズ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} コロネーションチキン{鶏 ヨーグルト(乳) 調味料(大豆 オレンジ)} バレンシアオレンジ(オレンジ)
22	月	ごはん 肉豆腐 きゅうりの梅こぶ和え	牛乳 肉豆腐{鶏 豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} きゅうりの梅こぶ和え{塩昆布(小麦 大豆) 調味料(大豆)}
23	火	パン メキシカンスープ 白身魚のセビーチェ風	牛乳 パン(小麦) メキシカンスープ{大豆 鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 白身魚のセビーチェ風(無)
24	水	ごはん キャベツの中華煮 しゅうまい(2個)	ジョア(乳) ごはん(小麦) ジョア(乳) キャベツの中華煮{豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
25	木	ごはん 冬瓜の中華スープ 揚げ鶏のレモンだれ(2個)	牛乳 冬瓜の中華スープ{鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 揚げ鶏のレモンだれ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
26	金	パン かぼちゃポターージュ ミックスサラダ	牛乳 パン(小麦) かぼちゃポターージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} ミックスサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) マカロニ(小麦)}
29	月	キムチそぼろ丼 じゃがいものごまサラダ	牛乳 キムチそぼろ丼{鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)} じゃがいものごまサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆)}
30	火	パン チキンヌードルスープ メープルチキン	牛乳 パン(小麦) チキンヌードルスープ{鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} メープルチキン{鶏 調味料(小麦 大豆)}

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いけれども、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8年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

いよいよ梅雨に入ります。これから夏にかけては気温・湿度とも高くなり、食中毒の多発するシーズンです。ジメジメ・ムシムシとうっとうしい日が多くなり、食欲が落ちたり、体がだるくなったりしがちですが、逆に、かびや細菌は活発に活動を始めます。

食中毒にならないよう、手洗いを十分に正しい食品の衛生に注意するなど、身の周りの衛生に気を配りましょう。日ごろから何でも食べて、丈夫な体を作っておくことも大切です。

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

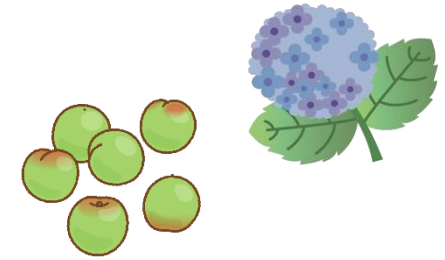
<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

6月の献立より

【入梅献立】

6月11日は入梅です。入梅は雑節の一つで、暦の上では梅雨の始まりをいいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。そのため、6月は梅を使った料理をたくさん取り入れています。

- ◆いわしの梅煮
- ◆チキンカツ（梅ソース）
- ◆さばの梅酢竜田揚げ
- ◆きゅうりの梅こぼ和え



【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、かみかみのある食材（根菜類、乾物）やカルシウムが豊富な食材（大豆、大豆製品、小松菜、乾物など）を使った料理をたくさん取り入れています。

【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、なすやトマト、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜も使っていきます。珍しい和歌山県産のバレンシアオレンジも登場します。

【ワールドカップ献立】

FIFA ワールドカップ2026が6月から7月にかけてアメリカ合衆国、メキシコ、カナダで開催されます。「給食を食べて試合を応援しよう！」「開催国の料理を知ろう！」という目的で、開催される3か国の料理を提供します。

- ◆アメリカ
「バッファローチキン、コーンチャウダー」
- ◆メキシコ
「白身魚のセビーチェ風、メキシカンスープ」
- ◆カナダ
「メープルチキン、チキンヌードルスープ」

