

# 6月 よていこんだてひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

小学生 (3・4年生) 中学生 (2年生)

行事等	日	献立名	牛乳	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
1月	水	ふたどん	○	精白米, 強化麦, さとう	ぶた肉/牛乳	たまねぎ, にんじん, 系コウネツ, ねぎ	しょうゆ, さけ, そうだ節	561 kcal	705 kcal
		ピーマンのおかかあえ		さとう	かつお節	青ピーマン, もやし, にんじん	しょうゆ	24.6 g	30.2 g
		ミニアセロラゼリー		ミニアセロラゼリー				16.0 g	18.6 g
2月	火	ごはん	○	精白米	牛乳			594 kcal	751 kcal
		ポークビーンズ		じゃがいも, サラダ油	大豆, ぶた肉モモ	たまねぎ, にんじん, いんげん, トマトピューレ	ウスターソース, トマトケチャップ, コンソメ, 食塩	22.2 g	27.0 g
		ハニーサラダ		じゃがいも, サラダ油, はちみつ		きゅうり, にんじん, コーン	酢, 食塩, 粒入りマスタード	16.6 g	19.5 g
3月	水	ジャンバラヤ	○	精白米, サラダ油	とり肉, ウインナー/牛乳	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, にんにく	ウスターソース, トマトケチャップ, コンソメ	548 kcal	676 kcal
		チョップドサラダ		サラダ油, さとう		キャベツ, コーン, きゅうり, たまねぎ, 赤ピーマン	酢, 食塩, こしょう	20.1 g	24.3 g
		千キンスーフ		マカロニ	とり肉	にんじん, たまねぎ, パセリ	コンソメ, 食塩, こしょう	18.2 g	21.5 g
4月	木	むぎごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳			571 kcal	730 kcal
		さけのむろこしやき		ノンエッグマヨネーズ	さけ	たまねぎ, コーン, パセリ	さけ, 食塩, こしょう	26.3 g	34.2 g
		ゆかりあえ			きざみ昆布	キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかり	しょうゆ	20.0 g	24.0 g
5月	金	わかめごはん	○	精白米	炊き込みわかめ/牛乳			708 kcal	888 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉, なたね油, さとう	とり肉		食塩, さけ, しょうゆ, ゆず酢	29.8 g	39.2 g
		げんきサラダ		さとう, サラダ油	きざみ昆布, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, トマト, コーン	食塩, こしょう, 酢, しょうゆ	23.4 g	27.6 g
8月	水	ごはん	○	精白米	牛乳			658 kcal	826 kcal
		あつあげのにくみそいため		サラダ油, さとう, かたくり粉	あつあげ, ぶたミンチ, 赤みそ	こんにゃく, にら, たまねぎ, にんじん	さけ, みりん, しょうゆ	25.9 g	32.0 g
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油, さとう		キャベツ, コーン, きゅうり	酢, 食塩, こしょう	23.4 g	28.1 g
9月	火	ちゅうかはん	○	精白米, 強化麦, かたくり粉	ぶた肉, するめいか, うずら卵/牛乳	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲン菜, 干しいたけ, ねぎ, しょうが	しょうゆ, 食塩, 白こしょう, さけ, 顆粒中華だし	565 kcal	713 kcal
		もやしのごまみそナムル		すりごま, ごま, さとう, ごま油	みそ	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢	25.7 g	32.0 g
		オレンジ				オレンジ		16.4 g	19.1 g
10月	水	コッペパン	○	コッペパン	牛乳			503 kcal	612 kcal
		サーモンクリームソースに		サラダ油, マカロニ	しろさけ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん	白ウケ, コンソメ, ホワイトルウ, 食塩, こしょう	23.5 g	28.5 g
		ブルーベリーゼリー		じゃがいも, サラダ油	ベーコン	キャベツ, パセリ	食塩, こしょう, コンソメ	15.5 g	17.9 g
11月	木	キムチチャーハン	○	精白米, 強化麦, サラダ油, ごま	ぶた肉/牛乳	にんじん, キムチ, 青ピーマン	さけ, 食塩, トウバンジャン, しょうゆ	574 kcal	726 kcal
		やきぎょうざ			ぎょうざ			20.1 g	24.6 g
		えだまめサラダ		さとう, ごま油, ごま	ひじき	もやし, えだまめ, にんじん	しょうゆ, 酢, 食塩	18.5 g	22.5 g
12月	金	ごはん	○	精白米	凍り豆腐	しょうが		587 kcal	740 kcal
		こうやどろふのヘルシーからあげ		さとう, かたくり粉, なたね油		きゅうり, にんじん, たまねぎ, キャベツ	しょうゆ, みりん	21.5 g	26.5 g
		マカロニサラダ		マカロニ, ノンエッグマヨネーズ, さとう		にんじん, えのきたけ, ねぎ	食塩, こしょう, 酢	19.4 g	22.8 g
15月	水	どうぶとどろふのあんかけどん	○	精白米, 強化麦, さとう, ごま油, かたくり粉	とりミンチ, どうぶ/牛乳	にんじん, たまねぎ, ねぎ, にんにく, しょうが	食塩, こしょう, さけ, 顆粒中華だし, しょうゆ, みりん	560 kcal	685 kcal
		しょうゆドレッシングあえ		さとう, サラダ油, ごま油		だいこん, きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 食塩, 酢	22.9 g	27.6 g
		ぼんかん				ぼんかん		17.9 g	20.9 g
16月	火	ごはん	○	精白米	牛乳			587 kcal	742 kcal
		みどりいっばいべらやき [朝コン]		薄力粉	ベーコン, ミックスチーズ	こまつな		25.0 g	30.9 g
		やさいのごまあえ		すりごま, ごま, さとう		きゅうり, キャベツ, もやし, にんじん	しょうゆ, 酢	17.1 g	20.0 g
17月	水	高知家のキーマカレー	○	精白米, 強化麦, サラダ油	牛ミンチ, ぶたミンチ	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, ぶなしめじ, トマト, えんどう豆, にんにく	ウスターソース, トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース	697 kcal	873 kcal
		ぶしゅかんサラダ		さとう, サラダ油	きざみ昆布	きゅうり, キャベツ, こまつな, にんじん, コーン	食塩, こしょう, 酢, ぶしゅかん酢, しょうゆ	20.8 g	25.5 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				26.5 g	32.6 g
18月	木	えだまめコーンごはん	○	精白米	牛乳	強化米, えだまめ, コーン	食塩	539 kcal	661 kcal
		はたのうの新じゃがのそぼろに		★じゃがいも, さとう, かたくり粉	とりミンチ	にんじん, たまねぎ, いんげん	しょうゆ, さけ	20.3 g	24.8 g
		キャベツのどさゆずあえ		さとう	かつお節	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, ゆず酢, しょうゆ, 食塩	12.7 g	14.3 g
19月	金	ごはん	○	精白米	牛乳			715 kcal	910 kcal
		かつおのタタキふうからあげ		かたくり粉, サラダ油, さとう	かつお	にんにく, しょうが, たまねぎ, きゅうり, にんじん	さけ, しょうゆ, 酢, ゆず酢	33.0 g	41.4 g
		けんちんみそじる		さといも	とり肉, どうぶ, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ★干しいたけ, ねぎ	煮干	22.6 g	27.0 g
22月	水	ごはん	○	精白米	牛乳			579 kcal	695 kcal
		タンダーチキン			とり肉, ヨーグルト		カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	25.3 g	28.2 g
		アチャール		さとう		きゅうり, キャベツ, にんじん	食塩, 酢	18.8 g	19.5 g
23月	火	らっさムスーフ		じゃがいも	大豆, ベーコン	にんじん, たまねぎ, いんげん, トマト, パセリ, バジル	コンソメ, 食塩, こしょう	2.3 g	3.0 g
		むぎごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳			512 kcal	645 kcal
		きびなごのフライ		なたね油	きびなごフライ			21.7 g	26.7 g
24月	水	いぞかあえ	○	すりごま, さとう	焼きのり	キャベツ, ほうれん草	しょうゆ	12.0 g	13.5 g
		はるさめスーフ		はるさめ	系かまぼこ	もやし, にんじん, ねぎ, コーン, しょうが	顆粒中華だし, 食塩, こしょう, しょうゆ	1.9 g	2.5 g
		ガバオライス	○	精白米, ごま油, さとう	ぶたミンチ, とりミンチ, めだまやき/牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん, エリンギ, にんにく, しょうが, バジル	ウスターソース, しょうゆ, トウバンジャン, こしょう, チャンプルー	657 kcal	836 kcal
25月	木	クイッティオスーフ	○	クイッティオ, さとう	とり肉	たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし, 根深ねぎ	顆粒中華だし, 食塩, しょうゆ	30.3 g	38.0 g
		むぎごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳			577 kcal	720 kcal
		とりりり		かたくり粉, なたね油, ごま油, さとう	とり肉	たまねぎ, 青ピーマン, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく	しょうゆ, さけ, みりん, めんつゆ	24.9 g	30.9 g
26月	金	サッパリきゅうり	○	さとう, すりごま, ごま油	かつお節, もみのり, 塩昆布	きゅうり, だいこん, ねり梅		15.8 g	18.3 g
		ミニどうにゅうプリン		どうにゅうプリン				1.6 g	2.3 g
		ごはん	○	精白米	牛乳			701 kcal	841 kcal
29月	水	コロケ	○	なたね油	コロケ			18.1 g	20.8 g
		はるさめサラダ		はるさめ, さとう, ごま油, ごま(むぎ)	わかめ	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, しょうゆ	23.6 g	26.1 g
		ABCスーフ		マカロニ (ABC), じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, いんげん, コーン, トマトピューレ	コンソメ, 食塩, こしょう, トマトケチャップ	2.3 g	3.0 g
30月	火	ひやしにくうどん	○	うどん, さとう	ぎゅうにく, わかめ/牛乳	たまねぎ, ねぎ, だいこん	しょうゆ, さけ, みりん, めんつゆ	715 kcal	792 kcal
		かきあげ		薄力粉, なたね油		たまねぎ, にんじん, ごぼう, いんげん		26.3 g	29.9 g
		わらびもち		わらびもち				19.3 g	22.5 g
30月	火	なす入りそぼろどん	○	精白米, 強化麦, ごま油	ぶたミンチ, とりミンチ/牛乳	しょうが, なす, たまねぎ, にんじん, ねぎ	ウスターソース, さけ, みりん, しょうゆ	541 kcal	676 kcal
		かいどうサラダ		さとう, ごま, サラダ油	海藻ミックス, いとかんてん	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 食塩	21.9 g	26.9 g
		メロン				メロン		16.6 g	19.3 g

\* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★…幡多農業高校の食材です。

## 6月は「食育月間」です。

給食では、世界の料理や地場産物を取り入れた献立を実施します。

さまざまな国の食文化にふれたり、地域の食材のおいしさを知ったり

しながら、食への関心を深めてもらえたらと思います！

## 6月の「はたのう食材」について

18日に「じゃがいも」、19日に「干しいたけ」が

登場します。また、「すいか」も登場予定ですが、一番

おいしい時期に収穫していただくのでいつ登場するかは

わかりません。お楽しみに☆