



6月 献立予定表



【献立のねらい】 丈夫な歯をつくり保つために必要なカルシウムを多く含み、かみごたえのある献立										
日 (曜)	しゅしょく 主食	おかず	使われている食品と主な働き				ひとくち 一口メモ			
			あか 赤の食べ物	みどり 緑の食べ物	きいろ 黄色の食べ物	その他				
			おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	調味料				
1 (月)	ゆかりごはん	★カレイフライ ほうれん草のごま和え△ つくね汁△	カレイフライ (カレイ) 豆腐 牛乳 つくね(鶏肉)	しそ 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	米 麦 砂糖 揚げ油 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	【今月のみやこ町産予定】 玉ねぎ きゅうり トマト とうもろこし ピーマン チンゲンサイ 小松菜 ほうれん草 ねぎ			
2 (火)	ごはん	じゃが豚キムチ△ 野菜入り玉子焼き△ キャベツのおかか和え△	豚肉 厚揚げ 玉子焼き(卵) 牛乳 かつお節	人参 なら 小松菜	生姜 こんにやく 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 菜種油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	じゃが芋 なら 米 しょうゆ		
3 (水)	ごはん	いわし梅みそ煮 小松菜の三色和え△ 春雨汁△	いわし梅みそ煮 (いわし) 牛乳 豆腐 若布	人参 ねぎ 小松菜	しめじ キャベツ たくあん	米 春雨 砂糖 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 みりん しょうゆ	【歯と口の健康週間 (4~10日)】 鶏肉の香味焼き△ ひじきと大豆の炒め煮△ 実たくさんみそ汁		
4 (木)	麦ごはん	【歯と口の健康週間 (4~10日)】 鶏肉の香味焼き△ ひじきと大豆の炒め煮△ 実たくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 天ぷら 大豆	人参 ねぎ	ごぼう 生姜 キャベツ にんにく 枝豆	米 麦 砂糖 菜種油 ごま油	いりごだし しょうゆ 酒 豆ばんじやん 塩	かみごたえのある食べ物 を食べて「かむ力」をつけ たり、食後に必ず歯をみが いたりして、歯や口の健康 を保つようにしましょう。		
5 (金)	ミルクねじり パン△	ポークビーンズ ツナとごぼうのソテー△ メロン入りフルーツミックス	豚肉 大豆 赤いんげん豆 牛乳 みそ ツナ	人参 パセリ	生姜 玉ねぎ ごぼう みかん 桃 メロン	パン じゃが芋 砂糖 ごま	かつおだし 酒 しょうゆ	【歯と口の健康週間】 【6/4~6/10】 かみごたえのある食べ物 を食べて「かむ力」をつけ たり、食後に必ず歯をみが いたりして、歯や口の健康 を保つようにしましょう。		
8 (月)	麦ごはん	麻婆豆腐△ きびなごかきフライ② チンゲンサイの中華和え△	豚肉 豆腐 牛乳 赤みそ きびなごかきフライ 白す干し	人参 ねぎ チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	かつおだし しょうゆ 豆ばんじやん 酢	よくかむほど だ液が 出るんだ!		
9 (火)	ごはん	高野豆腐の八目煮△ れんこん入り 平つくね② 小松菜と油揚げのお浸し△	鶏肉 高野豆腐 平つくね(鶏肉) 牛乳 油揚げ かつお節	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	米 砂糖 でん粉	酒 昆布だし しょうゆ 塩 みりん	～だ液の働き～ ○ 食べかすを落とす ○ 歯の表面を修復する		
10 (水)	ごはん	鯖ゆずみそ煮 茎若布の金平△ かき玉汁△	鯖ゆずみそ煮 (鯖) 牛乳 卵 豚肉	ねぎ 人参	玉ねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう	米 でん粉 砂糖 ごま	昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ 唐辛子	○ 食べかすを落とす ○ 歯の表面を修復する		
11 (木)	ごはん	ハンバーグ和風ソース△ 梅味コールスロー じゃが芋のみそ汁	ハンバーグ(鶏肉・豚肉) 油揚げ みそ 牛乳 チキンハム 若布	ねぎ 人参	玉ねぎ キャベツ 椎茸 きゅうり コーン 梅	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 小麦粉 ごま	いりごだし しょうゆ	○ 歯の表面を修復する		
12 (金)	ナン△	【インドの料理】 キーマカレー△ タンドリーチキン△ キャベツとコーンのサラダ△	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 セロリ なす キャベツ りんご コーン レモン	ナン じゃが芋 砂糖 小麦粉	りんご油 カレー粉 しょうゆ	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
15 (月)	ごはん	いわしおかか煮△ 小松菜のごま和え△ たまごのみそ汁	いわしおかか煮(いわし) みそ 牛乳 油揚げ 豆腐	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 ごま	いりごだし しょうゆ	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
16 (火)	ごはん	肉じゃが△ 厚焼き玉子△ 高菜の油炒め	豚肉 厚揚げ 牛乳 厚焼卵(卵) 白す干し	人参 高菜漬	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 小麦粉 ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
17 (水)	ごはん	鯖ごまみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物△ けんちん汁△	鯖ごまみそ煮 (鯖) 豆腐 牛乳 油揚げ 若布	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう 大根 椎茸 きゅうり	米 砂糖 小麦粉 ごま油	昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ 酢	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
18 (木)	麦ごはん	ハヤシライス△ とうもろこし キャベツときゅうりのサラダ ヨーグルト△	牛肉 牛乳 大豆 ヨーグルト	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	りんご油 ハヤシライス 青じそレタス 塩	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
19 (金)	黒糖食パン △	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△	ささみチーズフライ (鶏肉・チーズ) 牛乳 ウインナー	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	りんご油 カレー粉 しょうゆ 塩 しょうゆ	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
22 (月)	麦ごはん	ねぎ塩豚丼△ ほうれん草と高野豆腐の お浸し△ 若布のみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 高野豆腐 豆腐 若布 かつお節 みそ	人参 ねぎ ほうれん草	大根 しめじ にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 ごま	いりごだし 酒 塩 こしょう しょうゆ 昆布だし みりん	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
23 (火)	ごはん	【沖縄県の料理】 メンチカツ△ フーチャンプルー△ もずく汁△ シークワーサーゼリー	メンチカツ(豚肉・鶏肉) 豚肉 卵 豆腐 牛乳 かつお節 もずく	人参 ねぎ なら	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	米 ふ 揚げ油 ゼリー(砂糖)	昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ 酒 こしょう	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
24 (水)	ごはん	いわし生姜煮△ キャベツのしそひじき和え△ 沢煮椀△	いわし生姜煮 牛乳 (いわし) しそひじき佃煮 豚肉	人参 春菊 ほうれん草	ごぼう ひらたけ こんにやく 大根 生姜 キャベツ	米	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
25 (木)	麦ごはん	親子丼△ 鯖塩焼き 即席漬け△	鶏肉 卵 牛乳 鯖 昆布	春菊 人参	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖 ごま	昆布だし みりん かつおだし 酒 しょうゆ 塩	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
26 (金)	ミルク横割り 丸パン△	照焼きオムレツ△ キャベツとコーンのマヨサラダ△ ラビオリ入りミネストローネ△	照焼きチキンパティ 牛乳 (鶏肉)	トマト パセリ 人参	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 ごま	りんご油 マヨネーズ しょうゆ	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
29 (月)	麦ごはん	家常豆腐△ 揚げ米粉餃子② ビーフンスープ△	豚肉 厚揚げ 牛乳 赤みそ 餃子(豚肉)	人参 ねぎ なら	キャベツ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 筍	米 麦 ピーン 揚げ油 砂糖 小麦粉	りんご油 しょうゆ 豆ばんじやん 塩	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		
30 (火)	ごはん	さんまかばすレモン煮△ キャベツのごま和え△ 豆乳みそ汁	さんまかばすレモン煮(さんま) 鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	生姜 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 菜種油 ごま	酒 昆布だし かつおだし しょうゆ	【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフライ△ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△		

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。
◎★印は新しい献立です。
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
*アレルギー表示について
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	カシューナッツ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◎	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数ppm以上(1/100万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量[数ppm未満(1/100万)]の濃度の場合、表示していない場合があります。
*アレルギー表示は上記の9品目のみになります。ご了承ください。

毎月19日は
しよくいく
食育の日

毎月、食育の日になみ、みやこ町産の食材を
給食に取り入れ、紹介していきます。

たまねぎ (玉葱)
たまねぎは一年中おいしく食べられる野菜
ですが、この時期にたくさん出回る「新たま
ねぎ」は、甘みが強く、刺激的な香りが少なく、
みずみずしいのが特徴です。