



6月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。



日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2	月	ごはん しらすとチーズのたまごやき 塩ナムル もずくのみそ汁	たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう チーズ しらすばし もずく	えだまめ ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	しらす干しとチーズでカルシウム強化した卵焼きです☆成長期の皆さんには積極的に摂ってほしい栄養素のひとつです!
3	火	ごはん とり肉のホイル焼き かつおのりサラダ けんちん汁	とりにく みそ かまぼこ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	きゅうり きりぼしだいこん ごぼう しめじ たまねぎ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	とても手間のかかるホイル焼きですが、調理員さんが一つ一つ愛情をこめて丁寧に包んでくださいます♡
4	水	ひみこめし 【歯と口の健康献立】 イカのかりん揚げ ミモザあえ 厚揚げのみそ汁 ころりん黒糖まめ	いか たまご あつあげ みそ だいた	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう えのきたけ たまねぎ	こめ げんまい でんぶん さとう	あぶら ごま	6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です☆それにちなんでカミカミ献立にしましたよ◎
5	木	ごはん イワシのトマト煮 おからサラダ 具だくさん豚汁	いわし おから たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ こんにやく しいたけ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ	骨まで食べられるようにやわらかく煮てある鯛なので、カルシウムがたっぷりとれますよ♣
6	金	ごはん 韓国風肉じゃが 切り干し大根と納豆のナムル チーズ	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり きりぼしだいこん こんにやく にんにく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	にんにくとコチュジャンを使って韓国風に仕上げた肉じゃがです!ご飯に合う味付けですよ◎
9	月	ソースやきそば 枝豆フリッター たまポテサラダ	ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ピーマン えだまめ にんじん	きくらげ たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	麺類はどうしても野菜が不足しがちになります!給食では野菜をたっぷり入れて作りますよ!
10	火	ごはん さばの塩糀やき 納豆サラダ 沢煮椀	さば なっとう ハム みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	こめ	マヨネーズ	定番になりつつある納豆を使った副菜です!川本町の子どもたちは納豆好きが多いですね◎
11	水	ごはん チキンのフレークやき ケチャップ炒め ニラともやしのスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ピーマン カラーピーマン チンゲンサイ ニラ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ パンこ コーンフレーク	マヨネーズ あぶら	コーンフレークを衣にして焼いた鶏肉は、粉チーズの風味がアクセントになっています☆副菜のケチャップ炒めと相性抜群です!
12	木	チーズ揚げパン 蒸し鶏とたまごのごちそうサラダ ミネストローネ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん えだまめ	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	揚げパンに使う粉チーズは給食用の特別なものです☆香りが優しいのでチーズが苦手な人も食べやすいですよ!
13	金	中華五目おこわ 小松菜しゅうまい パンサンサー チンゲン菜のスープ	やきぶた かまぼこ ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが もやし えのきたけ キャベツ	こめ もちごめ こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	小松菜がたっぷり入ったしゅうまいは緑色をしています☆カルシウムや鉄が豊富な給食ならではのしゅうまいです◎
16	月	ごはん 川本カモハンバーグ えごまの元気サラダ ふるさとみそ汁	かものく みそ とりにく ハム かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	こめ パンこ さとう じゃがいも	えごま えごまあぶら	川本町の特産品であるエゴマや石見鴨を使った献立です!味噌汁の具材もほとんどが川本町産ですよ★
17	火	ごはん 島根のアジフライ 納豆あえ かきたま汁	あじ たまご なっとう かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ だいこん	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごま	島根県沖で水揚げされたアジを使ったフライです♣ほんのりカレー風味で食欲をそえられる味付けですよ!
18	水	ごはん 石見ポークチャップ ワカメとトマトのサラダ クラムチャウダー	ぶたにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん アスパラ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら バター	クラムチャウダーの「クラム」とは英語で「二枚貝」のことです☆アサリの旨味がおいしさのポイントですよ!
19	木	ごはん えごまたまごやき のりマヨあえ 豆腐の赤だし	たまご とりにく ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ のり	えだまめ ブロッコリー にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ キャベツ だいこん しいたけ	こめ さとう	えごま マヨネーズ	エゴマのプチプチした食感が噛んだ時にアクセントになっている卵焼きです!
20	金	石見ポークのカレーライス マカロニサラダ アムスメロン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん いんげん トマト	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり メロン (りんご パナナ)	こめ さとう じゃがいも マカロニ (はちみつ)	あぶら マヨネーズ	アムスメロンの「アムス」はオランダの首都「アムステルダム」からきています☆益田産のアムスメロンですよ!
23	月	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ 筑前煮	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり えのきたけ こんにやく ごぼう たけのこ れんこん	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	筑前煮は筑前地方(現在の福岡県)の郷土料理です!福岡県では「がめ煮」と呼ばれています☆
24	火	ごはん いろいろマーボー豆腐 パンパンジーサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ カラーピーマン ねぎ トマト	だいこん たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり あまなつみかん	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	甘夏みかんの缶詰を入れたソーダ風味のゼリーを手作ります!甘夏みかんの爽やかな風味がおいしいですよ☆
25	水	ごはん ひじきと豆腐のナゲット マヨポン酢あえ かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	えだまめ ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう	マヨネーズ あぶら ごま	手作りのナゲットにはひじきを加えて栄養価をアップさせています☆外はカリカリ中はジューシーでいくらでも食べられそうです◎
26	木	ごはん さけのパン粉やき 茎ワカメのきんぴら 月菜汁	さけ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	いんげん にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ	こめ パンこ さとう もち	マヨネーズ ごまあぶら ごま	コリコリとした食感の茎ワカメを、千切りゴボウと一緒にきんぴらにします☆ご飯のお供ですよ◎
27	金	まめなドライカレーライス じゃが丸くん マンナンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン カラーピーマン えだまめ トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり こんにやく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	カレールーを使わずに野菜の甘みを活かして作るカレーライスです!大豆の栄養がたっぷりですよ☆
30	月	ごはん 石見ポークのワインソース煮 ゆかりあえ ほうれん草のみそ汁	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ さとう	あぶら	石見ポークのこま切れを唐揚げにして赤ワインとケチャップで作ったソースをかからめます♣

※()内はカレールーに含まれています



給食メニュー

2(月)

ごはん
しらすとチーズの
たまごめし
塩ナムル
もずくのみそ汁

3(火)

ごはん
とり肉のホイル焼き
かつのりサラダ
けんちん汁

4(水)

ひまめし
イカのかりん揚げ
ももザあえ
厚揚げのみそ汁
ころりん
黒糖め

歯と口の健康のために

5(木)

ごはん
イワシのトマト煮
おからサラダ
真だくさん豚汁

12(木)

チーズ揚げパン
蒸し鶏とたまごの
ごちそうサラダ
ミネストローネ

11(水)

ごはん
チキンの
フレック焼き
ケチャップ炒め
ニラともやしのスープ

6(金)

ごはん
韓国風肉じゃが
切りホレド根と
糸内豆のナムル
チーズ

9(月)

ソース
やさそば
枝豆フリッター
(小2コ、中3コ)
たまごポテサラダ

10(火)

ごはん
さばの
塩焼き
糸内豆サラダ
沢煮椀

13(金)

中華五目おこわ
小松菜しょうまい
(小2コ、中3コ)
バンサンスー
チンゲン菜のスープ

16(月)

川本カモハンバーグ
えびまの
元氣サラダ
ふろこのみそ汁

17(火)

ごはん
島根のアジライ
糸内豆あえ
かきたま汁

18(水)

ごはん
石見ポーク
チャーシュー
ワカメとトマトの
サラダ
クラムチャウダー

20(金)

石見ポークの
カレーライス
マカロニサラダ
アムスメロン

19(木)

ごはん
えびまたまごめし
のりまよあえ
豆腐の赤だし

23(月)

ごはん
ちくわの石炭揚げ
(小2コ、中3コ)
ごま佃煮あえ
ちくせんに
筑前煮

おなか
スッキリ
のために

24(火)

ごはん
いろいろマーボー豆腐
バンバンジーサラダ
甘夏ゼリー

25(水)

ごはん
ひじきと豆腐の
ナゲット
マヨポン佃煮あえ
かぼちのみそ汁

26(木)

ごはん
さけのパン粉焼き
茎わかめの
きんぴら
月菜汁

27(金)

まめほドライカレーライス
じゃが丸くん
マンナンサラダ

30(月)

ごはん
石見ポークの
赤ワインソース煮
ゆかりあえ
ほうれん草の
みそ汁

今月の栄養価 ① 646 kcal ② 811 kcal

川本町学校給食センター