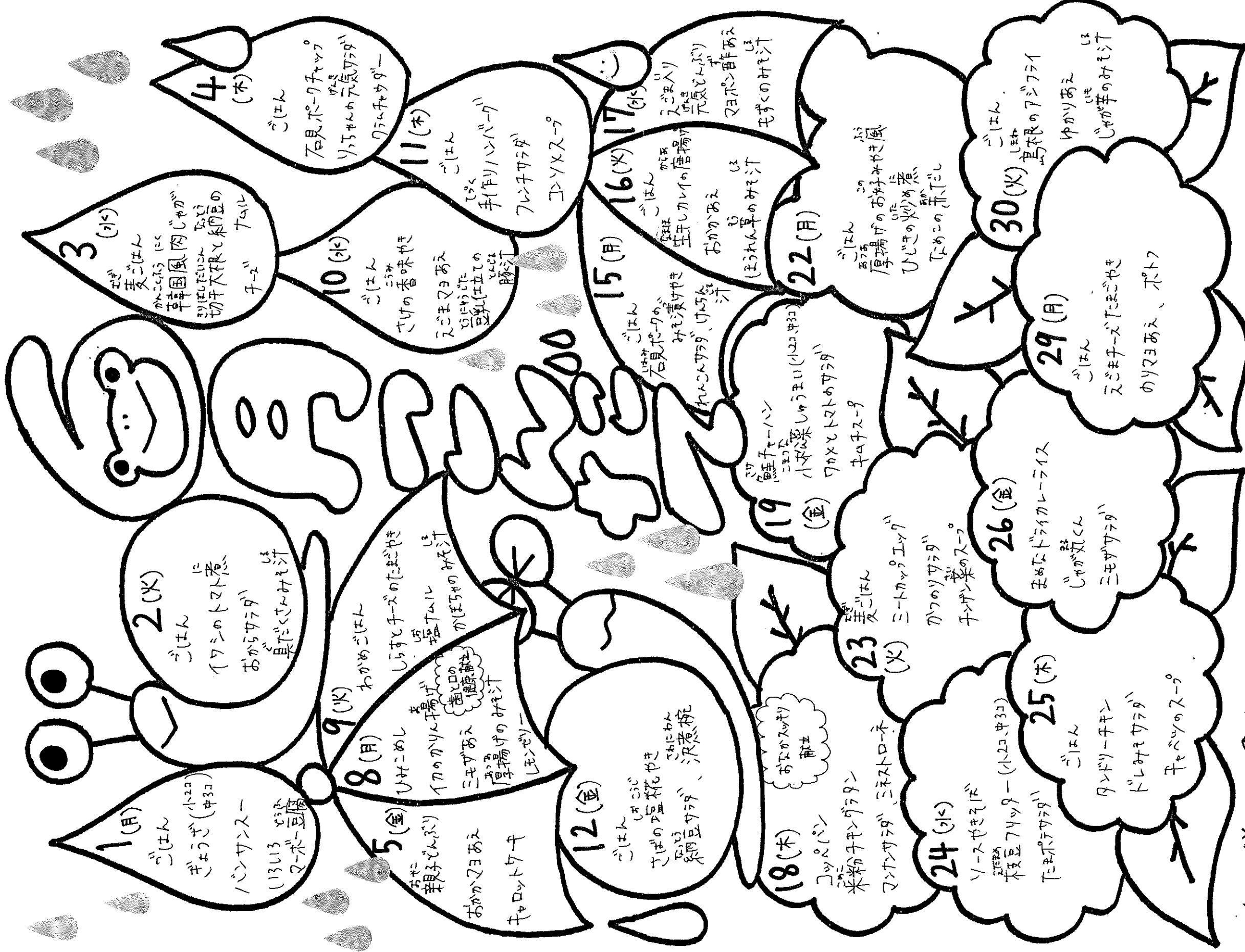


# 6月 給食こんだて

★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	曜日	献立名	栄養素			体の調子を整える			エネルギーになる			備考
			たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1	月	ごはん ぎょうざ ハンバーグ いろいろマーボー豆腐	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん チンゲンサイ カラピーマン ねぎ	しょうが もやし たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	にんにく きゅうり しいたけ たまねぎ れんこん きゅうり きりぼし にんにく キャベツ とうもろこし	こめ さとう はるさめ てんぷん	ごまあぶら ごま	いろいろマーボー豆腐に使う豚ひき肉は石見ポークです☆8mmの粗びきで食べてあげてくださいよ！		
2	火	ごはん イワシのトマト煮 おからサラダ 具だくさんみそ汁	いわし おから たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ トマト	きゅうり たまねぎ にんにく しいたけ	キャベツ さつまいも	こめ さとう	マヨネーズ	背まで食べられるようにやわらかく煮た豆腐をのりに入れて、カルシウムがたっぷりですよ！		
3	水	ごはん 韓国風肉じゃが おからサラダ 切干し大根と納豆のナムル	ぶたにく なとう	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり きりぼし にんにく	ごぼう きゅうり キャベツ	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！		
4	木	ごはん 石見ポークチップ りっちゃんんの元気サラダ グラムチパウダー	ぶたにく とりにく あさり かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	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	ごぼう キャベツ	こめ さとう じゃがいも さとう	バター あぶら	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☆よく噛んで味わってください！		
5	金	親子どんぶり おからマヨあえ キャロットケーキ	たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	ごぼう キャベツ	こめ さとう ごまご てんぷん	バター ごま あぶら	キャロットケーキを手作りします！人参のやさしい甘さがおいしいですよ☆		
8	月	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 レモンゼリー	いか たまご あつあげ みそ	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	ごぼう えのきたけ たまねぎ	ごぼう キャベツ	こめ けんまい てんぷん さとう	あぶら ごま	6月4日から「歯と口の健康週間」です☆今日はきれいな歯でかみかみ献立にしましたよ！		
9	火	わかめごはん しらすとチーズのたまごやき 塩ナムル かぼちやのみそ汁	たまご ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	えだまめ ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう むぎ	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たまごやきです☆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！		
10	水	ごはん さげの香味やき えごまマヨあえ 豆乳仕立ての豚汁	さげ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	プロコリー にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ ごぼう にんにく	にんにく さとう さつまいも	こめ さとう むぎ	マヨネーズ えごま あぶら	さげの香味やきは、生姜とにんにくをきかせた醤油ダレに味を漬けてから焼きますよ！		
11	木	ごはん 手作りのハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	カラピーマン トマト こまつな にんじん	キャベツ きゅうり キャベツ しめじ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ ハンこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	手作りのハンバーグは、味噌を隠し味に使っています☆しっかりこねて、おいしく作りますよ！		
12	金	ごはん さげの塩焼き 納豆サラダ 沢菜粥	なとう 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	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	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よ！		
15	月	ごはん 石見ポークのみそ漬やき れんこんサラダ けんちん汁	ぶたにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが れんこん えのきたけ たまねぎ	にんにく きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ ごま	生姜とにんにくをきかせた味噌ダレに漬けた石見ポークをこんがり焼きますよ！ご飯が進む味付けですよ！		
16	火	ごはん 生干しカレイの唐揚げ おからあえ ほうれん草のみそ汁	かれい ちくわ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	こめ てんぷん さとう	あぶら ごま	鳥根産のカレイを使っていきます。頭とヒレはカリカリに揚げているので食べられますよ！		
17	水	えごま入り元氣どんぶり マヨポン酢あえ もずくのみそ汁	ぶたにく だいす あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ほうれんそう ねぎ	たまねぎ なめこ キャベツ	えのきたけ なめこ キャベツ	こめ さとう てんぷん むぎ	あぶら マヨネーズ ごま えごま	石見ポークのひき肉と大豆を使ってスタミナ満点の丼にします☆エゴマ焼き肉のタレで味付けしますよ☆		
18	木	コッパパン【おなかスッキリ献立】 米粉チキングラタン マンナンサラダ ミネストローネ	とりにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト プロコリー えだまめ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	こめ さとう ごま えごま	バター ごまあぶら ごま	小麦粉ではなく鳥根産の米粉を使ったグラタンです☆大量調理の給食でも作りやすいですよ！		
19	金	鯖チキーン 小松菜しゅうまい ワカメとトマトのサラダ キムチスープ	さけ たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ ごま さとう もちごめ	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よ！		
22	月	ごはん 厚揚げのお好みやき風 ひじきの炒め煮 なめこの赤だし	あつあげ かつおぶし こうやどうぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき チーズ わかめ	いんげん にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ なめこ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら	赤だしは赤味噌を使った味噌汁のことです☆普通の味噌よりも色が濃く、塩分が控えめなのが特徴です！		
23	火	菜ごぼん ミートカップエッグ かつのりサラダ チンゲン菜のスープ	たまご ぶたにく かまぼこ かつおぶし	チーズ のり わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう むぎ	あぶら	卵が新鮮で、血が凝り固まらないように、かき混ぜながら割っていき作業は、根気と集中力が必要です！		
24	水	ソースやきそば 枝豆フリッター たまごチサラダ	ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう	カラピーマン ピーマン えだまめ にんじん	きくらげ たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	たまねぎ キャベツ きりぼし えのきたけ	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	種類はど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しょう！		
25	木	ごはん タンダーチキーン ドレみそサラダ キャベツのスープ	とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	プロコリー トマト こまつな	キャベツ きゅうり しめじ にんにく	キャベツ きゅうり しめじ にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	タンダーチキーンは、カレー粉を加えたヨーグルトに鶏肉を漬け込んで焼いた料理です！		
26	金	まめなドライカレーライス じゃが丸くん ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン カラピーマン えだまめ にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ にんにく	たまねぎ きゅうり しめじ にんにく	こめ さとう じゃがいも むぎ てんぷん	あぶら ごま マヨネーズ	カレーパウチ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☆		
29	月	ごはん えごまチーズたまごやき のりマヨあえ	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう チーズ のり	えだまめ プロコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	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ツセンになっているたまごやきです！チーズも入って栄養満点ですよ！		
30	火	ごはん 鳥根のアジフライ ゆかりあえ じゃが芋のみそ汁	アジ かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも パンこ	あぶら	鳥根産の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そられる味付けですよ！		



今日の栄養価 ① 631 kcal ② 785 kcal

川本町学校給食センター

\* 牛乳は毎日75mlです