

6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

石和学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだてひとくちメモ
			あか	みどり	き	
			ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	
1	月	みそやさいラーメン ぎゅうにゅう にたまご やさいとかいそうのサラダ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ かいそう	にんじん たら もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ レタス だいこん きゅうり バナナ	めん ごまあぶら こめあぶら さとう ドレッシング	梅雨が近づくと心配になってくるのが食中毒です。給食前には、必ず手を洗い、エプロン・帽子・マスクの身支度を整え、協力して準備をしましょう。机の上や周りをきれいにし、食事環境を整えるようにしましょう。
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりつくねのみそだれ ごもくきんぴら すましそうめんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ さつまあげ わかめ	たまねぎ ごぼう しそ しょうが ごぼう にんじん ごんにやく いんげん にんじん しめじ みすな しいたけ れいとうみかん	こめ むぎ パンこ ごま さとう ごめあぶら さとう ごまあぶら そうめん	冷凍みかんは、暑い季節にぴったりのデザートです。昭和30年に神奈川県小田原市の会社で開発、販売され、全国に広まったそうです。給食の夏のデザート！と言えば、みなさんは何を思い浮かべますか？
3	水	カタツムリパン ぎゅうにゅう シェパーズパイ はなやさいサラダ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう なまクリーム だいす ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ トマトかん ブロッコリー にんじん キャベツ カリフラワー きパプリカ だいこん にんじん えのきたけ みすな	パン ごめあぶら バター じゃがいも ドレッシング	「カタツムリパン」は、山梨市の萩原製パンさんが、子どもたちに楽しく、おいしく食べてもらいたいと願い、作ってくださっています。約1100個のカタツムリパンを作るのに、どのくらいの時間がかかっていると思いますか？作っていて苦労したところはどこだと思いますか？
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。						
4	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう きびなごのかりかりあげ ひじきのさっぱりサラダ キャベツとなまあげのみそしる ぎゅうしょくグミ	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご ひじき かまぼこ なまあげ みそ	ほくさいキムチ つぼづけ (たくあん) ねぎ にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし キャベツ しめじ	こめ むぎ ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら さとう ごめあぶら ごま グミ (ぶどうあじ)	キムタクごはんは、長野県塩尻市の学校給食で提供されている人気メニューです。歯ごたえのあるご飯です。きびなごのかりかり揚げは、骨ごと丸ごと食べられる魚なので、かみごたえのある、カルシウムたっぷりの魚です。
5	金	キーマカレー ぎゅうにゅう だいすのかみかみサラダ フルーツしらたまポンチ	ぶたにく だいす こなチーズ ぎゅうにゅう だいす チーズ ハム	にんじん たまねぎ あおピーマン にんにく しょうが トマトかん キャベツ とうもろこし きゅうり みかんかん パインかん	こめ むぎ ごめあぶら ルウ ドレッシング しらたま ゼリー (ソーダ味) サイダー	「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動を「ハチマルニイマル(8020)運動」と言います。今週は、かむことを意識して給食を食べてほしいと思います。
8	月	やきうどん ぎゅうにゅう ちくわの2しょくあげ いかくんサラダ クラッシュゼリーヨーグルト	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう ちくわ あおのり いか ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし	うどん ごめあぶら てんぷらこ ごめあぶら さとう ごめあぶら ごめあぶら ゼリー (アセロラ) さとう ジャム (いちご)	ひと口何回かんでいきますか？食事の時のかむ回数目安は、ひと口30回と言われています。よくかむためには、姿勢も大切です。正しい姿勢で、飲み込む前に、あと5回多くかむことを意識してみましょう。
9	火	そぼろかきたまどん ぎゅうにゅう きゃべつときゅうりのあさづけ きんぴらじる ござかな	とりにく とうふ だいす たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ござかな	たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごんにやく にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ごめあぶら こめあぶら	歯を作る大切な栄養素の一つ「カルシウム」は、牛乳・乳製品、小魚、海そう、大豆製品に多く含まれています。今日の給食の中では、「大豆」「牛乳」「小魚」に含まれています。大豆は、そぼろかきたま丼に入っていますよ。
10	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チキンのマッシュポテトやき やさいとかりかりベーコンサラダ コーンポタージュスープ かみかみアジサイゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	きゅうり にんじん レタス えだまめ あかパプリカ きパプリカ たまねぎ とうもろこし パセリ	パン マヨネーズドレッシング マッシュポテト ドレッシング ルウ ごめあぶら ゼリー (ソーダ・ぶどう・いちご)	食べ物をたくさんほうばったり、牛乳で流し込んでいる人はいませんか？問題です。よくかむと口の中に出てくるものは何でしょう？ ①さとう ②だ液 ③す 正解は②のだ液です。だ液は虫歯を予防したり、消化を助けたりと体に良いことがいっぱいあります。
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごましょうゆがけ ちくぜんに おふとたまねぎのみそしる みしょうかん	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ いんげん ごんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ みしょうかん	こめ むぎ さとう ごま さとう ごめあぶら おつゆふ	水分を補給するのは、飲み物だけと思っている人はいませんか？ご飯は半分以上が水分で、汁物や野菜からも水分がとれます。暑い季節を元気に過ごすためには、1日3回の食事をしっかり食べることが大切です。
12	金	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう あおのりポテト ごぼうサラダ パインアップル	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう あおのり ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマトかん ごぼう にんじん ブロッコリー キャベツ パイン	こめ むぎ ごめあぶら ルウ じゃがいも ごめあぶら マヨネーズドレッシング さとう	ハヤシライス、ハッシュドビーフ、ビーフストロガノフの違いを知っていますか？色々な説はありますが、デミグラスソースがベースのものをハッシュドビーフ、トマトソースがハヤシライス、デミグラスソース+サワークリームがビーフストロガノフです。
「6月は食育月間」です。今週は、地場産物活用強化ウィークとして、山梨県の特産物を紹介します。						
15	月	げんまいごはん ぎゅうにゅう にじますのこうみあげ きりぼしだいこんのもの さつまいもとこまうなのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう にじます さつまあげ なまあげ みそ (こうしゅうみそ)	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ごんにやく いんげん こまうな しめじ オレンジ	こめ げんまい ごめこ ごめあぶら さとう ごめあぶら ごま ごめあぶら さつまいも	にじます→山梨県産 切り干し大根→北杜市産 みそ→山梨県産大豆の甲州みそ にじますのからあげは人気料理です。1年生でも骨ごと食べられるようにカリッと揚げます。よくかんで食べましょう。

地場産物活用 week

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくちメモ
			あか	みどり	き	
			ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	
16	火	わかめごはん ぎゅうにゅう とりてん やさいのごまあえ こうしゅうみそげんまいだんこじる ぶどうがじゅうゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ(こうしゅうみそ)	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん しいたけ にんじん ねぎ ぶどうがじゅう	こめ むぎ てんぷらこ こめあぶら さとう ごま げんまいだんこ こめあぶら ゼリーのもと	とりにく→山梨県産 みそ→山梨県産大豆の甲州みそ 玄米団子→山梨県産玄米を使った団子 山梨県産玄米を100%使った玄米団子です。みそ汁の中に入っています。給食で良く登場するもだんごとはひと味違います。
17	水	こどもパン ぎゅうにゅう ツナポテトオムレツ コールスローサラダ やさいとだいのカレーふうみスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ぎゅうにゅう ウインナー だいす ヨーグルト	たまねぎ レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ	パン じゃがいも バター ドレッシング オリーブオイル	たまご→山梨県産 だいす→身延町のあけぼの大豆 スープの中に入っている大豆は、山梨県身延町の「あけぼの大豆」です。生産量が少なく「幻の大豆」とも呼ばれています。大粒で甘みがある大豆です。
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう こうしゅうワインビーフのにくじゃが ほうれんそうときのこのみそしる みじょうがん	ぎゅうにゅう なっとう とりにく ぎゅうにく みそ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん しらたき だいこん しめじ えのきたけ なめこ ほうれんそう みじょうがん	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら さとう	牛肉→ 山梨県ブランド肉 「甲州ワインビーフ」 今日の肉じゃがは、甲州ワインビーフを使っているの、ひと味違います。甲州ワインビーフとは、ワインを作る時に出る「ぶどうの搾りかす」をエサとして与えて育てた牛だそうす。
19	金	せいしゅんのトマトやきそば ぎゅうにゅう カラフルやさいのサラダ とうもろこし メロン	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが トマトかん レタス キャベツ レッドキャベツ きゅうり きパプリカ にんじん とうもろこし メロン	めん こめあぶら こめあぶら さとう さとう こめあぶら オリーブオイル	とうもろこし→笛吹市産「ゴールドラッシュ」 ぶた肉→山梨県ブランド肉 「甲州富士桜ポーク」 中央市のB級グルメ 「青春のトマト焼きそば」 「ゴールドラッシュ」は、粒の皮がやわらかく、さわやかな甘み特徴です。
図書コア給食 「本に出てくるおいしい料理を紹介!!」 今日紹介する料理は、「あたしとひぐっちゃん家の探偵日記」という本から「スコーン」						
22	月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう アメリカンサラダ やさいスープ いちごジャムのスコーン	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ あおピーマン にんにく しょうが きゅうり レタス ブロッコリー レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ むぎ オリーブオイル さとう ポテトチップス さとう こめあぶら こめあぶら こむぎこ バター ホットケーキミックス いちごジャム さとう	スコーンは、本に登場する人物の「あたし」と「ひぐっちゃん」が一緒に事件を考えたり話をしたりする時間に登場するお菓子です。日本でも食べられています。北イングランドの郷土料理です。給食のスコーンは、バターといちごジャムを加えて作ります。
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのバターしょうゆがけ こおり豆腐のたまごとじ とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう あじ こおり豆腐 とりにく たまご ぶたにく みそ	にんにく レモンかじゅう にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	こめ むぎ こめこ さとう オリーブオイル バター さとう じゃがいも こめあぶら	あじの旬は6月~8月です。春から夏にかけてもっともあぶらがのり、味もおいしくなると言われています。給食では、週に1回~2回魚料理が登場します。魚の名前を覚えましょう。
24	水	きなこあげばん ぎゅうにゅう はるさめとやさいのサラダ てづくりにくだんごスープ バナナ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	はるさめ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが にんじん もやし しいたけ チングンサイ バナナ	パン さとう こめあぶら さとう こめあぶら ごま かたくりこ	きな粉揚げパンに使われているきな粉は、何からできているのでしょうか？正解は、大豆です。大豆を粉状にしたものがきな粉です。このきな粉に砂糖と一つまみの塩を入れてきなこ揚げパンのきな粉味を作っています。
25	木	3しょくとりそばごはん ぎゅうにゅう いかのかりんとあげ やさいのおかかチーズあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる ゆずしモンゼリー	とりにく だいす たまご ぎゅうにゅう いか チーズ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが えだまめ しょうが もやし にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ねぎ ゆずかじゅう レモンかじゅう	こめ むぎ さとう こめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも ゼリーのもと	いかに、たんぱく質がたくさん入っています。タンパク質は、血や筋肉、骨など体を作るものとなる栄養です。あぶらが少ないので、高たんぱく、低エネルギーなので、アスリートにおすすめの食材です。
26	金	マーボーラーメン ぎゅうにゅう かんこくふうサラダ フルーツあんじん	とうふ ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう のり	にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ たけのこ レタス だいこん きゅうり にんじん みかんかん パインかん レモンかじゅう	めん こめあぶら こめあぶら かたくりこ ごま ドレッシング あんにと豆腐 さとう	マーボー(麻婆)豆腐は、中国・四川料理の伝統的なメニューの一つです。日本でも、なじみのある料理です。今日は、ご飯ではなく、ラーメンで食べる「マーボーラーメン」です。めんをマーボー豆腐にからめながら食べましょう。
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン やさしいため ふわふわたまごのちゅうかスープ パインアップル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん きパプリカ あおピーマン にんじん チングンサイ ねぎ パイン	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら さとう かたくりこ	ヤンニョムチキンは日本でも人気の韓国料理ですが、「ヤンニョム」とは何のことでしょうか？①おいしい ②からい ③調味料 正解は、③の調味料のことです。給食では、辛みをおさえて、コチジャン、ケチャップ、砂糖、お酒でたれを作っています。1年生でもおいしく食べられますよ。
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのおうごんやき あげじゃがのそばろに こんさいのすましじる カルピスココゼリー	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ レモンかじゅう	こめ むぎ マヨネーズドレッシング じゃがいも こめあぶら かたくりこ さとう こめあぶら にゅうさんきんいりょう ゼリーのもと ナタデココ	ゆずとレモンは、どちらもかんきつ類の仲間です。酸っぱい味には、からだにうれしいパワーがたくさんあります。クイズです。ゆずとレモンに多く入っている栄養は何でしょうか？①カルシウム ②ビタミンC ③タンパク質 正解は、②のビタミンCです。

石和地区の司書の先生紹介

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

6月 きゅうしょくこんだてよていひひょう

御坂学校給食共同調理場

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらぎ			こんだて ひとくちメモ
			あか ちやく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとなる	
1	月	わかめごはん ぎゅうじゅう さかなのねぎしおこうじやき やさいのたまごいため とんじる くだもの	わかめ ぎゅうじゅう メルルーサ ハム たまご ぶたにく とうふ みそ	ねぎ エリンギ きゃべつ ブロッコリー こんにゃく たらこ たらこ だいこん ねぎ はくさい みしょうかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	メルルーサ タラにている白身の魚です。深い海に住み、主に南半球のアルゼンチン、チリ、南アフリカでとれます。
2	火	ツナとトマトのスパゲティ ぎゅうじゅう ミートカナッパ グリーンサラダ パイナップルゼリー	ベーコン ツナ チーズ ぎゅうじゅう とりにく たまご わかめ	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが バセリ きゅうり えだまめ ブロッコリー きゃべつ レモン パインかん	スパゲティ あぶら さとう パン ドレッシング ゼリーのもと パイナップルジュース	ミートカナッパ 薄切りの食パンの上にはき肉とたまごをこねたものをのせて焼きます。
3	水	ひじきごはん ぎゅうじゅう あげどりのレモンに やさいのおかかチーズあえ かきたまじる くだもの	ひじき ちくわ あぶらあげ ぎゅうじゅう とりにく チーズ かつおぶし たまご	にんじん しいたけ えだまめ レモン きゃべつ きゅうり ブロッコリー にんじん えのきだけ こまつな ねぎ バナナ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ あぶら さとう あぶら かたくりこ	ひじき ひじきは春ごろ収穫されます。その後、乾燥され、1年中流通しています。
4	木	ミルクフランスパン ぎゅうじゅう カレービーンズ かりかりベーコンと コロコロやさいのサラダ アルファベットスープ くだもの	コンデスミルク ぎゅうじゅう とりにく だいす ベーコン かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり パプリカ きゃべつ とうもろこし えだまめ レモン にんじん あさつき オレンジ	パン マーガリン カレールウ あぶら クルトン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	今日から10日は歯と口の健康週間です。毎日よく噛んで食べるメニューが登場します。
5	金	タコライス ぎゅうじゅう ウイナーとやさいのスープ さつまいもチップス	ぶたにく きゅうにく チーズ ぎゅうじゅう ウイナー	たまねぎ にんにく きゃべつ トマト にんじん こまつな とうもろこし かぶ えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ オリーブオイル あぶら トルティーヤチップス さつまいも あぶら さとう	歯と口の健康週間 さつまいもチップス 薄く切ったさつまいもをパリパリに揚げ、粉糖をまぶします。
8	月	むぎごはん ぎゅうじゅう さかなのみそてりやき カミカミサラダ じゃがいものみそしる ココあおりんゼリー	ぎゅうじゅう あじ みそ いか わかめ みそ	しょうが きりほしだいこん にんじん もやし きゅうり たまねぎ ナタデココ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも ゼリーのもと	カミカミサラダ 野菜をゆでる時も歯ごたえを残すように茹でると噛む回数がアップします。
9	火	みそラーメン ぎゅうじゅう わぎりいかのからあげ ピリカラきゅうり フルーツアンニン	ぶたにく みそ ぎゅうじゅう いか	にんじん たまねぎ もやし にら とうもろこし にんにく しょうが きゅうり みかんかん パインかん ももかん ナタデココ レモン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら アンニンゼリー さとう	輪切りいかのから揚げ 皮付きの輪切りいかにしょうが 醤油で味をつけて、から揚げにします。
10	水	おやこどんぶり ぎゅうじゅう ごぼうのいそべあげ まんさいじる くだもの	とりにく なると たまご ぎゅうじゅう あおのり なまあげ みそ	たまねぎ しいたけ みつば ごぼう はくさい にんじん だいこん こんにゃく ねぎ パイナップル	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら かたくりこ こめこ あぶら あぶら	ごぼうの磯辺揚げ サッと茹でたささがきごぼうに味付けして、揚げた後、青のりをまぶします。
11	木	こどもパン ぎゅうじゅう ほうとうグラタン ブロッコリーと ミニトマトのサラダ コンソメスープ くだもの	ぎゅうじゅう ウイナー きゅうじゅう みそ チーズ	かぼちゃ とうもろこし しめじ たまねぎ ブロッコリー ミニトマト とうもろこし きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな オレンジ	パン ほうとうめん あぶら ルウ ドレッシング	ミニトマト 御坂町で栽培されているミニトマトをブロッコリー、きゅうり、きゃべつ、コーンといっしょにサラダにします。
12	金	カレーライス ぎゅうじゅう ぶくじんづけ チキンサラダ ゼリーヨーグルト	ぶたにく スキムミルク ぎゅうじゅう とりにく わかめ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マンゴーチャツネ ぶくじんづけ きゅうり きゃべつ ブロッコリー トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング ゼリーのもと	ヨーグルト 牛乳よりも消化吸収がよく、腸内の善玉菌を増やす働きもあります。
15	月	むぎごはん ぎゅうじゅう フジザクラポークと キムチのいためもの はるさめサラダ ちゅうかうスープ くだもの	ぎゅうじゅう フジザクラポーク わかめ かまぼこ スキムミルク たまご	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし バナナ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ドレッシング ルウ	今週は山梨県産の食材を多く使った給食「山梨サンキューウィーク」もちろん笛吹市産のものもあります。

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだてひとくちメモ
			あか	みどり	き	
			ちやく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	
16	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう にじますのからあげ うめジャムドレッシングサラダ げんまいだんごじる ゆずはちみつゼリー	ぎゅうにゅう にじます とりにく あぶらあげ みそ	しそ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん こまつな しめじ ゆず	こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら うめジャム ごまあぶら あぶら じゃがいも げんまいだんご はちみつ ゼリーのもと	サンキョウ(産給)ウイーク にじます 山梨のきれいで豊富な水を使ってにじますが養殖されています。生産量は全国トップ3に入っています。
17	水	けんちんうどん ぎゅうにゅう あけほのだいすとりにくのあげに とうもろこし フルーツミックスももゼリー	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう あけほのだいす とりにく	にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん ねぎ とうもろこし みかんかん パインかん ももかん	うどん あぶら かたくりこ あぶら さとう ごま しらたまだんご ももゼリー	
18	木	くろパン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ スパゲティサラダ ポパイスープ くだもの	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぎゅうにゅう ツナ ウインナー	たまねぎ トマト パセリ にんじん きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ ほうれんそう しめじ とうもろこし さくらんぼ	パン じゃがいも バター スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう	さくらんぼ 南アルプス市や山梨市で多く作られています。今日のさくらんぼは山梨市から届きました。
19	金	こうしゅうワインビーフの やながわらうどんぶり ぎゅうにゅう ゆぼとやさいのごますあえ はなぶのすましじる こめこのみそチーズむしパン	こうしゅうワインビーフ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ゆば わかめ みそ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが あさつき もやし にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま さとう はなぶ こめこ こむぎこ さとう	ゆば 身延町にはお寺がたくさんあるため、僧侶にとって貴重なたんばく源の湯葉が特産物になりました。
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげとやさいのもの かんぴょうサラダ きゃべつとわかめのみそじる くだもの	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ツナ わかめ みそ	にんじん たけのこ だいこん たまねぎ しいたけ さやいんげん かんぴょう にんじん もやし きゅうり きゃべつ ねぎ えのきだけ バナナ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さとう	かんぴょう 「ゆうがお」というウリ科の野菜から作られます。実を細く、長く、薄くむいて乾燥させるとかんぴょうになります。
23	火	カレーミートスパゲティ ぎゅうにゅう アメリカンサラダ シュワシュワフルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ポロニアソーセージ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト マンゴーチャツネ きゅうり きゃべつ ブロッコリー とうもろこし レモン ナタデココ パインかん ももかん みかんかん	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さとう あぶら ポテトチップス サイダー	スパゲティ 本場イタリアでは、太さによって名前が変わります。スパゲティは約1.6~1.8mmの太さのものをいいます。
24	水	そばめし ぎゅうにゅう たこのこばんあげ もやしとたくあんをあえもの たまねぎとあぶらあげのみそじる くだもの	ぶたにく ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう たら とうふ たこ あおのり あぶらあげ わかめ みそ	きゃべつ たまねぎ にんじん あさつき とうもろこし えだまめ しょうが ねぎ もやし たくあん きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ パイナップル	こめ むぎ ごまあぶら ちゅうかめん かたくりこ さとう パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	「日本全国うまいもんめぐり」 今月は、兵庫県です。
25	木	キャロットロール ぎゅうにゅう チキンのマッシュポテトやき シーフードサラダ ミネストローネ オレンジババロア	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ツナ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト マンゴーチャツネ きゅうり きゃべつ ブロッコリー とうもろこし レモン ナタデココ パインかん ももかん みかんかん	パン マヨネーズ マッシュポテト ドレッシング マカロニ じゃがいも さとう あぶら オレンジジュース ゼリーのもと	チキンのマッシュポテト焼き マヨネーズとマスタード、塩コショウで下味をつけたとり肉まわりで乾燥のマッシュポテトをつけて焼きまます。
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソースがけ やさしいため ワンタンスープ くだもの	ぎゅうにゅう もうかさめ ぶたにく なると	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん しめじ ブロッコリー にんじん きゃべつ いら ねぎ バナナ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	ワンタン 中国の広東語では、雲と呑むという漢字を合わせてワンタンと読みます。スープに浮かんでいる様子は、雲のようです。
29	月	くるまふとやさいのどんぶり ぎゅうにゅう ひやっこ だいこんのみそじる フルーツしらたま	とりにく ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし わかめ みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん にんじん しょうが ねぎ だいこん にんじん ねぎ レモン パインかん ももかん みかんかん	こめ むぎ くるまふ あぶら さとう かたくりこ さとう しらたまだご	車麩 練った生地を棒に巻き付けて、バームクーヘンのように回転させながら、繰り返し生地を重ねて焼いて作る麩です。車輪のような形をしています。
30	火	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのすぶたふう ちゃんぽんスープ くだもの	たまご とりにく なると ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	ザーサイ ねぎ にんじん グリンピース ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にんじん たら しいたけ もやし ねぎ オレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	オレンジ 免疫力をアップするビタミンC、体内の余分な塩分を外に出すカリウム、疲労回復に役立つクエン酸などが含まれています。

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

6がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

一宮学校給食センター
センター稼働回数22回

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやく、ほねをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	き ねつちちからのもとなる	
1	月	さんしょくそぼろずし(すめし) さんしょくそぼろずし(にくそぼろ) さんしょくそぼろずし(いりたまご) ぎゅうにゅう ぴりからこんにやく けんちんじる くだもの	ぶたにく いりたまご ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし とうふ みそ	にんじん しいたけ しょうが グリーンピース こんにやく にんじん いんげん はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ バナナ	こめ むぎ さとう さとう あぶら さとう さとも あぶら	歯と口の健康週間 (4日~10日) 今月にはよくかむ メニューやカル シウムたっぷりの メニューをたく さん取り入れて います。
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき にんじんしりしり キャベツのみそじる くだもの	ぎゅうにゅう イカ ツナ いりたまご みそ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん キャベツ たまねぎ こまつな パイナップル	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら さとう	にんじんしりしり 沖縄県の郷土料理 です。「しりし り」という言葉は 千切りという沖縄 の方言です。
3	水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ オニオンスープ さつまいもスティック	ひよこまめ ウインナー ベーコン とりにく チーズ たまご ハム	たまねぎ とうもろこし にんじん トマト ピーマン にんにく しょうが パセリ たまねぎ パプリカ ほうれんそう たまねぎ えのき パセリ	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら バター あぶら さつまいもスティック	スパニッシュオムレツ スペイン風オムレツとも 言い、ゴロゴロしたじゃ がいもが入っています。 本場スペインでは丸いフ ライパンで厚く焼き上げ て、カットして食べま す。
4	木	セルフチキンカツバーガー(パン) セルフチキンカツバーガー(カツ) セルフチキンカツバーガー(トッピング) セルフチキンカツバーガー(ソース) ぎゅうにゅう ミニトマト ふわふわたまごスープ ジンジャエールゼリー	とりにく ベーコン たまご チーズ	レタス ミニトマト たまねぎ はくさい えのき こまつな にんじん ナタデココ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう パンこ たんさんいんりょう ゼリーのもと	総体応援メニュー 明日は総体です ね!練習してきた 力を発揮できるよ うに、頑張ってく ださい!給食セ ンターからも応援 しています。
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎよロック きりほしだいこんのごまあえ きんぴらじる くだもの	ぎゅうにゅう タラ かまぼこ みそ	たまねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ きりほしだいこん にんじん しそ キャベツ ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんにやく こまつな オレンジ	こめ むぎ かたくりこ パンこ あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら あぶら	中学総体 魚ロック コロッケと違うところ は、魚のすり身を使 っていることで す。玉ねぎ、キャ ベツが入りふんわり した食感です。
8	月	あげだいずごはん ぎゅうにゅう こりこりとりつくね こりこりとりつくね(たれ) かみかみあえ かきたまじる チーズ	だいず あおのり ぎゅうにゅう とりにく とうふ とりなんこつ とうにゅう さきいか なると たまご チーズ	ねぎ しそ しょうが にんじん きゅうり とうもろこし もやし しめじ はくさい えのき かいわれだいこん	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ かたくりこ さとう かたくりこ ごまあぶら さとう かたくりこ	かみかみあえ ゆで野菜とさきイ カをあわせて作り ます。かめはかむ ほどイカのうまみ が出てきます。
9	火	はちみつパン ぎゅうにゅう しろみさかなのマヨネーズやき シーフードマリネ コンソメスープ こんにやくソーダゼリー	ぎゅうにゅう タラ チーズ イカ えび ベーコン	とうもろこし パセリ にんじん セロリー パセリ レモンかじゅう きゅうり パプリカ キャベツ こまつな えのき たまねぎ にんじん	はちみつパン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも ゼリーのもと	シーフードマリネ イカやエビを入れて 生野菜を特製ドレ ッシングで和えて提 供します。さっぱり としていてこの時 期にぴったりのメ ニューです。
10	水	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう とりにくのぴりからやき ささみいりおひたし さつまじる くだもの	ぎゅうにゅう とりにく いりたまご とりにく とうふ みそ	とうもろこし にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい しめじ にんじん ねぎ こまつな メロン	こめ むぎ バター あぶら さとう ごまあぶら さとう さつまいも	陸上記録会 北小1年試食会 とうもろこし 笛吹市のとうもろ こしを使ったご飯 です。
11	木	あんかけやきそば(めん) あんかけやきそば(あん) ぎゅうにゅう だいずといりこのごまがらめ あおなのスープ くだもの	ぶたにく イカ ぎゅうにゅう だいず かえりほし かまぼこ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ はくさい しょうが こまつな たまねぎ キャベツ バナナ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さとう かたくりこ あぶら ごま	陸上記録会予備日 あんかけ焼きそば あんかけ焼きそば の麺は蒸した後、焦 げ目がつくくらいに 焼き上げます。よ く噛んで食べましょ う。
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんつけ こんぶのいために すましじる くだもの	ぎゅうにゅう あじ こんぶ ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ パプリカ にんじん しいたけ こんにやく えのき はくさい ねぎ パイナップル	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう	あじ アジは春から夏が旬 の魚です。名前の由 来は「味が良い」こ とから「アジ」と名 付けられました。
15	月	ファイバードライカレー(ごはん) ファイバードライカレー ぎゅうにゅう カリカリベーコンサラダ カリカリベーコンサラダ(ドレッシング) あじさいゼリー	ワインピーブ ぶたにく とりレバー チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	グリーンピース にんじん セロリー ごぼう トマト しょうが にんにく たまねぎ レタス だいこん きゅうり パプリカ フロッコリー	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま バター ドレッシング ゼリーのもと	地場産物 使用促進週間 15日~19日までの1 週間は山梨県でとれた食 材や加工品をたくさん使 用しています。私たち の地域の食材を知り、感謝 していただきます。

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びごう
			あか ちやく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとなる	
16	火	コッペパン ぎゅうにゅう とうにゅういりマカロニグラタン グリーンサラダ グリーンサラダ(ドレッシング) Eマたまスープ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ベーコン たまご とうふ	にんじん マッシュルーム しめじ パセリ たまねぎ とうもろこし グリーンピース ブロッコリー キャベツ レタス きゅうり かぼちゃ トマト たまねぎ こまつな さくらんぼ	コッペパン マカロニ あぶら ルウ あぶら さとう かたくりこ	トマト 笛吹市御坂町で栽培 しているトマトを 使用します。品 種は桃太郎です。
17	水	ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(スープ) ひやしちゅうか(やさい) ぎゅうにゅう ぶたしパーのケチャップがらめ ゆでとうもろこし しんげんだんご	ハム わかめ きんしたまご ぎゅうにゅう ぶたしパー きなこ	レモンかじゅう きゅうり にんじん もやし みずな レタス トマト しょうが とうもろこし	ちゅうかめん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう げんまいだんご くらみつ	とうもろこし 笛吹市で栽培した とうもろこしで す。とうもろこし の品種はゴールド ラッシュです。旬 の野菜を味わいま しょう!!
18	木	おきこはん ぎゅうにゅう にじますのからあげ ゆばとやさいのあえもの はくほうなめこのみそしる うめソーダゼリー	ぎゅうにゅう にじます ゆば ハム わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ はくほうなめこ ねぎ うめジャム	こめ むぎ こめこ あぶら こま さとう こまあぶら あぶら ゼリーのもと たんさんすい	西小5年自然教室 (19日まで) 西小1年試食会 南小3年校外学習 南小1年試食会 中1 校外学習
19	金	げんまいこはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに いそかあえ とんじる くだもの	ぎゅうにゅう さば のり ふじざくらポーク とうふ みそ	しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ とうもろこし しめじ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい オレンジ	こめ げんまい こま はちみつ さとう さとう じゃがいも あぶら	食育の日 さば さばやいわしなどの青 魚に含まれているあぶ らには、血をサラサラ にしたり、脳の働きを 助けてくれる成分が多 く含まれています。
22	月	おきこはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしときゅうりのザーサイあえ もずくとたまごのスープ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく もずく たまご	にんにく しょうが もやし きゅうり ザーサイ とうもろこし ねぎ えのき チンゲンサイ にんじん メロン	こめ むぎ あぶら こま かたくりこ さとう さとう こまあぶら かたくりこ	中学試食会 ヤンニョムチキン 給食では、コチュ ジャンとケチャップ を混ぜ合わせタレを 作っています。人気 メニューの一つで す。
23	火	こどもパン ぎゅうにゅう ミートローフ ミニトロニラソース コールスローサラダ グリーンピースポターージュ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりしパー ひじき チーズ たまご ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース りんご キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり グリンピース たまねぎ パイナップル	こどもパン パンこ さとう あぶら さとう ルウ ハター	グリンピース 旬は4月～6月上旬で す。苦手な人も多いグ リンピースですが、ビタ ミンや食物繊維が豊富 に含まれています。今日 はグリンピースペース を使ったポターージュ です。
24	水	おきこはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ こうやどうふのぶくめに いんげんのごまあえ ほうれんそうのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ あおのり こうやどうふ ぶたにく みそ	こんにゃく こまつな にんじん いんげん もやし キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう たまねぎ えのき はくさい バナナ	こめ むぎ こま さとう あぶら さとう こま さとう こま	手作りふりかけ ちりめんじゃこ、 かつおぶし、昆 布、青のりを炒 め、味付けしごま を混ぜ合わせて作 ります。カルシウ ムたっぷりのふり かけです。
25	木	スパゲティマトソース(めん) スパゲティマトソース(ソース) ぎゅうにゅう かみかみチップス やさいとひよこまめのスープ ヨーグルト	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ズッキーニ マッシュルーム トマト れんこん ごぼう にんじん えのき ほうれんそう たまねぎ	スパゲティ あぶら あぶら さとう さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	かみかみチップス 今日はさつまいも、 ごぼう、れんこんで す。薄くスライス し、色よく揚げまし た。よくかんで食べ ましょう。
26	金	おきこはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ えだまめ ちゅうかうコーンスープ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご かたくちいわし	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが えだまめ とうもろこし ねぎ たまねぎ ほうれんそう ニラ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ こまあぶら かたくりこ	枝豆 えだまめの旬は6月～9 月です。ビタミンB1B 2、葉酸、鉄分などミネ ラルを多く含んでしま す。この時期は枝付き で売られている新鮮な ものを食べてみましょう。
29	月	おきこはん ぎゅうにゅう ちぐさやき ごしきあえ ずましじる くだもの	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ わかめ	たけのこ しいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん にんじん こまつな もやし キャベツ とうもろこし えのき はくさい ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら さとう	牛乳 毎日つく牛乳には、成 長期のみなさんには欠 かすことができないカ ルシウムやたんぱく質 などの栄養素がたくさ ん含まれています。残 さず飲みましょう。
30	火	おざら(めん) おざら(つゆ) ぎゅうにゅう かみかみかきあげ やさしいあさづけ マニプルおしげーキ	とりにく ぎゅうにゅう だいす こんぶ ぎゅうにゅう たまご	しいたけ にんじん えのき しめじ すいき はくさい ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	ゆでほうとうめん さつまいも てんぷらこ あぶら こま ミックスこ チョコレート	おざら 山梨県の郷土料理で す。夏には「おざら」 を昔から食べてまし た。平たいほうとう 麺を温かいつゆにつ けて食べます。

☆太字は県内食材使用予定を表しています。 また、食材等の都合により、献立を変更することがあります。

6月 学校給食献立予定表

やつしろがっこうきゅうじょうく 八代学校給食センター (八代小・浅川中) やつしろしやう あさかわちゅう

日 曜日	献立 名	食品の種類と動き			伝言板
		赤のなかま たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	緑のなかま 緑黄色野菜・その他の野菜・果物 からだちよしとどの 体の調子を整える食品	黄色のなかま 炭水化物・脂質 ねつちから 熱や力になる食品	
1	寿ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け だいごんの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく だいごん にんじん いんげん たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら あぶら さとう	
2	スープパゲティ- 牛乳 ハムコーンサラダ キャラメルポテト	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ パプリカ にんじん きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ あぶら オリーブゆ あぶら さとう さつまいも あぶら グラニューとう パター	パプリカ パプリカは7~10月に旬をむかえます。カラフルで大型の肉厚ピーマンです。
3	麻婆豆腐丼 牛乳 ほうれんそうのナムル 卵とたけのこのスープ ももゼリー	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご	しょうが にんにく たまねぎ にら ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん にんにく きくらげ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	きくらげ きくらげは、くらげではなくきのこの仲間です。木に生えるクラゲのような食感の食材という意味です。
4	はちみつパン 牛乳 チキンカツ グリーンサラダ ポトフ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	パン パンこ こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも さつまいもチップス	陸上&総体応援メニュー しょうがっこうやせいのりにはまいかい、ちゅうがっこう6年生の陸上大会と、ちゅうがっこうの総体をチキンカツで応援します!
5	寿ごはん 牛乳 手作りのしゅうまい こんにゃくサラダ チゲ汁 ミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なんと とうふ みそ ミルクプリンのもと ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり こんにゃく ほくさいキムチ たまねぎ にら だいごん しめじ ねぎ みかん	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう しゅうまいのかわ ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	手作りしゅうまい こまかく刻んだシュウマイの皮を成形した具材にまぶし、蒸し上げます。
8	きんぴらごはん 牛乳 さけのピリ辛焼き こまつなのいそかあえ わかめのすまし汁 くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ のり かまぼこ とうふ わかめ	ごぼう にんじん しょうが あさつき こまつな にんじん もやし キャベツ えのきだけ ねぎ にんじん オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さとう さとう	ごぼう 中国では、もともと薬草として扱われており、世界でごぼうを食べるのは、日本と台湾だけといわれています。
9	サラダうどん 牛乳 鶏の塩唐揚げ フルーツ杏仁豆腐	ツナ わかめ ぎゅうにゅう とりにく あんにととうふ	きゅうり だいごん コーン にんじん こまつな にんにく しょうが レモンかじゅう みかん パイナップル もも	うどん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ あぶら	パイナップル 豊かな香りと果汁があり、さわやかな酸味と甘みが魅力の果物です。
10	寿ごはん 牛乳 松風焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 すりりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつら とうふ ぎゅうにゅう みそ ひじき あぶらあげ ちくわ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん こんにゃく いんげん かぼちゃ キャベツ こまつな しめじ りんご レモンかじゅう りんごジュース	こめ むぎ パンこ さとう ごま さとう あぶら	かぼちゃ たね種がかたいものは完全に、種の間隙に隙間があるものは熟しすぎです。
11	コーントースト 牛乳 大豆とマカロニのトマト煮 フレンチサラダ あじさいゼリー	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ぎゅうにゅう チーズ	コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン あかたまねぎ にんにく	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ あぶら さとう ゼリーのもと ゼリー ナタデココ	入梅 今日が入梅です。暦の上で「梅雨入り時期」の目安とされています。
12	げんまいごはん 牛乳 くだくさん卵焼き わかめともやしのサラダ チンゲンサイと豆腐のスープ くだもの	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム ひじき わかめ ハム なんと とうふ	こまつな もやし きゅうり えのきだけ ねぎ にんじん チンゲンサイ だいごん パイナップル	こめ げんまい じゃがいも さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	
15	寿ごはん 牛乳 ホイコーロー ごぼうとツナのサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ しいたけ ごぼう にんじん きゅうり きくらげ しょうが にんにく ほくさい にんじん ねぎ しいたけ ほうろく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ワンタンのかわ ごま ごまあぶら	地産地消 ウィーク 今週は、山梨県産の食材をいつもより多く使用していきます。米、牛乳は、毎日 山梨県産を使用しています。

★行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	食品の種類と働き			伝言板	
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
			たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	緑黄色野菜・その他の野菜・果物 体の調子を整える食品	たんぱく質・炭水化物・脂質 熱や力になる食品		
16	か火	親子丼	たまご とり	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ さとう	今日の山梨県産食材	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ゆばのあえもの	ゆば ハム	コーン にんじん きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら ごまあぶら		たまご、鶏肉、しいたけ、ゆば、豆腐、わかめ、みそ、なめこ、えのきだけ、ねぎ
		なめこ汁	とうふ わかめ みそ	なめこ えのきだけ ねぎ			
豆乳プリン	ぎゅうにゅう とうにゅう プリンのもと ホイップクリーム		くろみつ		ば、豆乳、なめこ、牛乳、米		
17	水	麦ごはん			こめ むぎ	今日の山梨県産食材	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ニジマスのから揚げ	にじます	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら		にじます、切り干し大根、みそ、さつまいも、ゆずかじゅう、牛乳、米
		切り干し大根の炒め煮	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん しめじ いんげん	あぶら さとう		
さつまいものみそ汁	みそ あぶらあげ	えのきだけ キャベツ ねぎ こまつな	さつまいも				
ゆずゼリー		ゆずかじゅう	ゼリーのもと				
18	木	ミルクパン			パン	今日の山梨県産食材	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		きのこソースのハンバーグ	とりこ ぶたこ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しめじ	さとう パンこ		パンの小麦粉1割、鶏肉、豚肉、きゅうり、とうもろこし、牛乳
		ツナとキャベツのサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	あぶら さとう		
クラムチャウダー	ベーコン あざり きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	じゃがいも あぶら パター				
ゆでとうもろこし		とうもろこし					
19	金	カレーライス	ぶたこ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	今日の山梨県産食材	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		切り干し大根のごま風味	かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら		豚肉、切り干し大根、きゅうり、牛乳、米
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	みかん パナップ もも パナナ	さとう		
22	月	チキンライス	とりこ	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	ココ夏カルピスゼリー	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり たまねぎ コーン レモンかじゅう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		ナタデココと夏みかんがはいったゼリーです。賞味とさわやかな香りを楽しんでください。
		ジュリエンスープ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ パセリ				
ココ夏カルピスゼリー	にゅうさんきんいんりょう	なつみかん ナタデココ	ゼリーのもと				
23	か火	シャージャー麺	ぶたこ とりこ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	もずく	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		キャベツの中華あえ	ハム	コーン にんじん きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら ごまあぶら		もずくは、食物繊維やミネラル類を多く含む海藻です。
		もずくスープ	とうふ もずく	ちんげんさい ねぎ	こめあぶら		
くだもの		パナナ					
24	水	麦ごはん			こめ むぎ	麦ごはん	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		鯖の西京焼き	さわら みそ		さとう		麦ごはんには、米に対して1割の麦が入っています。
		ひじきのサラダ	かまぼこ ひじき	にんじん きゅうり えだまめ コーン	さとう ごま ごまあぶら		
太陽の恵み汁	ぶたこ あぶらあげ	えのきだけ にんじん たけのこ みつば					
くだもの		オレンジ					
25	木	丸パン			パン		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ラザニア	ぶたこ ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	たまねぎ セロリー にんにく トマト	オリーブゆ こめこ きょうざのかわ		
		花野菜のサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング		
つぶつぶコーンのコンソメスープ		コーン たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
オレンジゼリー		みかん	ゼリーのもと				
26	金	麦ごはん			こめ むぎ	きくらげ	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		豚肉のねぎしおいため	ぶたこ	しょうが にんにく レモンかじゅう もやし しめじ ねぎ	さとう ごまあぶら		きくらげは、くらげではなくきのこの仲間です。
		ツナとこんにやくのサラダ	ツナ	こんにやく ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ さとう		
キャベツのみそ汁	なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ					
くだもの		パイナップル					
29	月	麦ごはん			こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		さばの味噌煮	さば みそ	にんにく しょうが	さとう		
		筑前煮	とりこ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ しいたけ れんこん いんげん	さといも さとう あぶら		
かきたま汁	たまご	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ				
ナタデココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと				
30	か火	味噌ラーメン	ぶたこ みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし しろ ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま	えだまめ	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ごぼうと大豆のり塩揚げ	だいず のり	ごぼう	かたくりこ あぶら		はたけに、よばれている大豆と同様の、たんぱく質やカルシウムを多く含みます。
		中華ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん	ごまあぶら さとう		
杏仁豆腐	あんにと豆腐						

★行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

6月学校給食献立予定表

2026年度

春日居学校給食共同調理場
春日居小学校・春日居中学校

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA (カロテン)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1月	わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ、むぎ		給食の揚げ油は米油を使っています。カリッとさっぱりあがるのが特徴です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのレモンふうみ	とりにく			しょうが、レモン	かたくりこ、さとう	あぶら	
	やさしいため			あかピーマン、にら	キャベツ、とうもろこし、にんにく		あぶら、ごまあぶら	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ、みそ		あさつき	だいこん、えのきたけ			
2火	くだもの				パイナップル			ブルーベリーマフィン は給食室で一つずつ作ります。約6分程度の生地をマフィンカップに入れてソースをかけてうずまき模様を付けオープンで焼き上げます。
	スープスパゲティ（コンソメあじ）	たまご、ウィンナー	チーズ	にんじん、さやえんどう	たまねぎ、エリンギ、とうもろこし	スパゲティ	オリーブオイル あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	マーガリン オリーブオイル	
3水	ブルーベリーヨーグルトマフィン	とうにゅう	ぎゅうにゅう、ヨーグルト		ブルーベリーソース	ホットケーキミックス	バター	タコライスは沖縄県で考えられた料理です。タコをアレンジした料理です。
	タコライス	とりにく、ぶたにく、だいず	チーズ	ピザソース、トマト	たまねぎ、にんにく、レタス	こめ、むぎ、トルティーヤチップス	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マスタードサラダ			にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	オリーブオイル	
4木	フルーツポンチ				みかんかん、パインかん	ナタデココ、いちごゼリー、たんさんすい		
	6月4日から10日は「歯と口の衛生週間」です。							
5金	フランスパン					パン		6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。給食ではかみこたえのある食品や歯を丈夫にする食品をとりいれます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	ぶたにく、とりにく、とうふ、とうにゅう			たまねぎ、ごぼう、しょうが、にんにく	パンこ		
	かいそうサラダ		かいどうミックス		レタス、えだまめ	さとう	オリーブオイル	
	おまめのクリームスープ	だいず、ベーコン	ベシヤメルソース、ぎゅうにゅう、卵	にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ		あぶら	
8月	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ						玄米は稲の葉からとみがらだけをとり、のぞいたものです。白米にはないぬめや胚芽の栄養がふくまれています。かみこたえもあるのでよくかんでたべましょう。
	げんまいごはん					こめ、げんまい		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さわらのうめそやき	さわら、みそ		しそ	しょうが、うめびしお	さとう		
	こんにやくのおかか	かつまあげ、かつおぶし		にんじん、さやいんげん	ごんじょうたけのこ	さとう	あぶら	
9火	けんちんじる	とりにく、あつあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	さといも		牛乳や豆腐・わかめなどはカルシウムがたくさん含まれています。歯や骨を丈夫にしてください。
	ナタデココあおりんごゼリー					ゼリーのもと ナタデココ		
	だいずとこんにゃくのはん	ツナ、あぶらあげ、だいず	しおこんにゃく		しょうが	こめ、むぎ、さとう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくどうふ	とうふ、ぶたにく			ほししいたけ、たまねぎ、しらたき、はくさい	さとう		
10水	もやしのおそかあえ	のり	にんじん		もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま	血うどんは長崎県の郷土料理です。パリパリめんは軽くつぶしてお皿にもってください。
	すましじる（てまりふ）	わかめ	みつば		えのきたけ	てまりふ		
	くだもの				なつみかん			
	さらうどん	ぶたにく、なると、うずらたまご			もやし、たけのこ、はくさい、たまねぎ	あげめん、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11木	ジャックシューマイ	ぶたにく、とりにく	ひじき		たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しょうが、ほししいたけ	かたくりこ、さとう、しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ごぼうとさつまいもの揚げ煮はかみこたえがあるように切っています。よく噛んでたべましょう。
	スティックサラダ	みそ		にんじん	きゅうり、だいこん	マヨネーズ		
	ナタデココいちごゼリー					ゼリーのもと ナタデココ		
	むぎごはん					こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12金	ほっけのしおやき	ほっけ						ステッキとは「つえ」のことです。つえのように長くしたパンです。よく噛んでいるとほんのりと甘くなりますよ。
	ごぼうとさつまいものあげに				ごぼう	かたくりこ、さつまいも、さとう	あぶら、ごま	
	キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ			キャベツ、かぶ			
	くだもの					パイナップル		
	ステッキパン					パン		
12金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					どんぶりの日はお箸だけでなくスプーンも付けていますが、スプーンはさいごにご飯粒をまとめるために使ってください。
	チキンのマッシュポテトやき	とりにく	チーズ			ポテトフレーク	マヨネーズ	
	だいこんとレタスのサラダ	いとこまほこ		あかピーマン	だいこん、きゅうり、レタス、きピーマン	さとう	オリーブオイル	
	ミネストローネ	ベーコン、ひよこまめ		にんじん、さやいんげん、トマトかん、トマトジュース	たまねぎ、セロリ	マカロニ		
	ココアプリン		ぎゅうにゅう				ココアプリンのもと	
12金	おやこどん	とりにく、なると、たまご		にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、しらたき、グリーンピース	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ		どんぶりの日はお箸だけでなくスプーンも付けていますが、スプーンはさいごにご飯粒をまとめるために使ってください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ		かいそう、ちりめんじゃこ	ブロッコリー	レタス、きゅうり	さとう	ドレッシング	
	すましじる（はなふ）	わかめ	みつば		えのきたけ	はなふ		
くだもの					バナナ			

★献立は材料等への都合により変更になる場合があります。

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA (カロテン)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
6月15日から19日は「山梨県の食材を味わおう」週間です。太字が山梨県産の食材です。								
15月	むぎごはん						こめ、むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にじますのからあげ	にじませ			しょうが、にんにく	こめこ	あぶら	にじますのから揚げは山梨県産の米粉をつかって骨まで全部食べられるように揚げています。よく噛んで食べてください。
	うめジャムドレッシングサラダ	とりにく		にんじん、ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、うめジャム		ごまあぶら、あぶら、ごま	
	げんまいだんごじる	あぶらあげ、みそ		かぼちゃ	ごぼう、厚しいたげ、しめじ、ねぎ	げんまいだんご		
くだもの				さくらんぼ				
16火	カレーほうとう	ぶたにく		にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ	ほうとうめん	あぶら	山梨県の郷土食で有名なほうとうのめんをカレー味にしてみました。ほうとうめんの小麦粉は山梨県産です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むしどりのねぎソースかけ	とりにく		あさつき	しょうが、たまねぎ、レモン			
	キャベツとトマトのサラダ			ミニトマト	キャベツ、きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	ぶどうジャムのヨーグルトあえ		ヨーグルト			ぶどうジャム	ナタデココ、グラニューとう	
17水	ビビンバ	さうじょうひ、だいず		ほうれんそう、にんじん	しょうが、にんにく、だいず、もやし	こめ、むぎ、さとう	あぶら、ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	たまごときくらげのスープ	ぶたにく、とうふ、たまご		みつば	きくらげ、たけのこ	かたくりこ		今日のビビンバの挽肉は、甲州ワインビーフを使っています。味わって食べてください。
	ゆでとうもろこし					とうもろこし		
	くだもの					ぶどう		
18木	こめこパン						パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コロケ	あじせくらホーク			たまねぎ	じわがれも、ホントフレック、こむぎこ、パンこ	あぶら	クラッシュゼリーののもゼリーは笛吹市、ゆずゼリーは富士川町、シャインマスカットゼリーは山梨県産を使っています。
	パンネソテー	ハム		にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	パンネマカロニ	あぶら	
	にんじんポタージュスープ		スキムミルク、ぎゅうにゅう、卵	あつちん、たまねぎ	たまねぎ	さとう	バター	
クラッシュゼリー					ももゼリー、シャインマスカットゼリー、ゆずゼリー、たんさんずい			
19金	うめちりごはん			ちりめんじゃこ	ゆかりごはんのもと		こめ、むぎ	ごま
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくさやき	たまご、いとがまほこ、とりにく		にんじん、さやえんどう	厚しいたげ、たけのこ	さとう	あぶら	ゆばは豆乳を温めて表面に薄い薄皮をすくってつくります。乾燥ゆばや生ゆばがあります。大豆の栄養が詰まったあかのなかまの食品です。山梨県の身延町が産地です。
	ビタミンサラダ			かぼちゃ、あかピーマン	レタス、きゅうり	さつまいも、さとう	あぶら	
	ゆばのすましじる	なると、ゆば	わかめ	みつば				
あじさいゼリー					カウチゼリー、ゼリーののもと			
22月	むぎごはん						こめ、むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	おこのみやきふうハンバーグ	ぶたにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、あおのり		たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく	パンこ、こむぎこ	マヨネーズ	くきわかめはコリコリとした食感が特徴の海藻です。
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん、ピーマン	こんにやく	さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま	骨を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富な食品です。
	なめことこまつなのみそしる	とうふ、みそ		こまつな	なめこ			
くだもの					バナナ			
23火	ひやしちゅうか	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり、もやし	ちゅうかめん	ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくだんごのおはなむし	とりにく、ぶたにく			しょうが、たまねぎ、とうもろこし、えだまめ	さとう、かたくりこ、パンこ		今年度はじめてのめいし中華です。おかずは肉団子のお花むしです。お味はいかがでしょう？
	あんりんフルーツ				パイカン	あんりんどうふ、いちごゼリー、たんさんずい	こめ、むぎ	
	くだもの							
24水	むぎごはん						こめ、むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あじフライ	あじフライ					あぶら	あじは夏が旬のさかなで脂がのって味が良いそうです。「味が良い魚」なのでアジと呼ばれるようになったそうです。
	きりほしだいこんとツナのあえも	ツナ		にんじん	きりほしだいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま	
	みそけんちんじる	とうふ、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、こんにやく、ねぎ		あぶら	
くだもの					れいとうみかん			
25木	かたつむりパン						パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーマレードチキン	とりにく			にんにく、マーマレード			マーマレードチキンはマーマレードにつけることにより、つやつやのてりがでて中はしっとりジューシーに仕上がります。
	アメリカンサラダ	ウィンナー	チーズ	ブロッコリー	きゅうり、レタス、レモン	ホントチップス、さとう	あぶら	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト、卵		みかんかん、パイカン	ナタデココ、さとう		
26金	カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	給食のカレーは3種類のルウとスパイスをブレンドしています。辛さは2段階でマイルドにしています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はなやさいのサラダ				ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、とうもろこし	ドレッシング	
	グレープゼリー						ゼリーのもと、ナタデココ	
	くだもの					しょうが、しらたき、きりほしだいこん、えのきたけ、たまねぎ、ほししいたげ	こめ、むぎ、さとう	あぶら
29月	とんどん	ぶたにく、いとがまほこ						今日のくだものは「アンデスメロン」です。アンデスメロンは「安心です。メロン」から名付けられたそうです。メロンの旬は今でたくさんでまわり、おいしい時期です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わふうサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん	さとう	あぶら	
	かきたまじる	たまご		ほうれんそう、にんじん	えのきたけ	かたくりこ		
	くだもの					メロン		
30火	おざら	とりにく、あぶらあげ、いとがまほこ		にんじん、しそ	ほししいたげ、ねぎ	おざらめん	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくわのゆかりあげ	ちくわ		ゆかりごはんのもと		てんぷらこ	あぶら	おざらとは冷たいほうとうめんを温かいゆかりでいただく料理です。山梨県の郷土食です。
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう		
	さつまいもとりんごのむしパン		ぎゅうにゅう			りんご	ホットケーキミックス、さつまいも	

令和8年度6月 学校給食献立予定表

2026 笛吹市立石和中学校

献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ	
	1群 たんぱく質	2群 無機質(加味)	3群 ビタミンA (加味)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
1月	麦ご飯				米 麦		ブルコギ ブルコギは、韓国の代表的な肉料理で、醤油ベースで甘口の下味をつけた薄切り肉を、野菜と一緒に焼いたり煮たりして作ります。給食室では、しょうゆ、砂糖、酒、にんにく、コチュジャン、ごま、すりおろした洋なしを混ぜ合わせ、豚肉に下味をつけて作ります。	
	牛乳		牛乳					
	ブルコギ	豚肉		ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく 洋なし	砂糖		ごま油 ごま
	春雨サラダ	卵		人参	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖		ごま油
	チンゲンサイのスープ	なると		チンゲンサイ	えのきたけ もやし			
パインアップル				パインアップル				
2火	キャロットロールパン				パン		ミネストローネ イタリアの家庭で親しまれている「具だくさんの野菜スープ」です。季節の野菜や豆、パスタなどを煮込んだもので、日本のみそ汁のように、地域や家庭の冷蔵庫にある食材で作られます。トマトベースが一般的ですが、塩味のミネストローネもあるそうです。	
	牛乳		牛乳					
	アジのレモンバジル焼き	あじ			レモン			オリーブ油
	ポテトと野菜のソテー	ウィンナー		人参 小松菜	キャベツ もやし	じゃがいも		油
	ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆	チーズ	トマト いんげん	とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ		バター
バナナ				バナナ				
3水	サラダうどん うどん				うどん		骨付きチキン 骨付きチキンは、肉汁たっぷりでジューシーな味わいだけでなく、骨からの旨味やコラーゲンが肉にしみ込み、非常に栄養価の高い食材です。給食室では、鶏肉の手羽中を使用します。酒で肉の臭みをとおり、唐揚げ粉で下味をしっかりとつけてから、片栗粉をまぶし、天板に並べてオーブンで焼きます。	
	野菜		わかめ		もやし きゅうり とうもろこし			
	ツナマヨ	ツナ						マヨネーズ
	牛乳		牛乳					
	骨付きガーリックチキン	鶏肉				片栗粉		
	みそけんちん	豆腐 みそ		人参 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも		
ミニトマト			ミニトマト					
4木	カツカレーライス		スキムミルク	人参	玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	油 ルウ	縮体応援給食 力を出し切れるよう給食室から応援しています。カツは、給食室で一枚一枚愛情を込めながら衣をつけ、油でサクッとさせるよう揚げます。
	ヒレカツ	豚肉 卵				小麦粉 パン粉	油	
	牛乳		牛乳					
	ポテチサラダ			赤ピーマン フロッコリー	レタス とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	ポテトチップス 砂糖	油	
フルーツナタデココ				みかん パイン もも	ナタデココ			
5金	市中学総合体育大会のため 給食なし							
8月	ひじきご飯	ちくわ 油揚げ	ひじき	人参	えだまめ	米 麦 砂糖	油	歯と口の健康習慣 6月4日から10日までは、歯と口の健康習慣です。カルシウムや食へ応えのある食品を取り入れて組み合わせました。 カルシウムは、骨や歯を作るために必要不可欠な栄養素です。また、成長期のみなさんにとって、重要な栄養素の1つです。牛乳・チーズ・ヨーグルト・ひじき・小松菜・切り干し大根・干し椎茸・木綿豆腐などに多く含まれています。 よくかんで食べると、いいことがあります。 ①肥満防止 満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ。 ②脳の発達 脳の血液の流れがよくなり、脳の働きや記憶力がよくなる。 ③唾液量の増加 唾液が増えると虫歯になりにくくなる。 また、大きな口を開けて、奥歯でしっかりかむことも、あごを丈夫にしてくれます。チーズバーガーは、豪快にかぶりついて食べてみましょう。
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の梅みそ焼き	鶏肉 みそ			ねり梅	砂糖	油	
	小松菜のおかかチーズ和え	かつおぶし	チーズ	小松菜	切り干し大根 キャベツ もやし			
	かきたま汁	卵 なると		みつば	えのきたけ 玉ねぎ	片栗粉		
夏みかん				なつみかん				
9火	セルフチーズバーガー					パン		よくかんで食べると、いいことがあります。 ①肥満防止 満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ。 ②脳の発達 脳の血液の流れがよくなり、脳の働きや記憶力がよくなる。 ③唾液量の増加 唾液が増えると虫歯になりにくくなる。 また、大きな口を開けて、奥歯でしっかりかむことも、あごを丈夫にしてくれます。チーズバーガーは、豪快にかぶりついて食べてみましょう。
	ハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 卵	スキムミルク		玉ねぎ にんにく しょうが	パン粉		
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ ごま	
	ポテトのポタージュ		牛乳		玉ねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ルウ	
ぶどうグミ					グミ			
10水	麦ご飯					米 麦		また、大きな口を開けて、奥歯でしっかりかむことも、あごを丈夫にしてくれます。チーズバーガーは、豪快にかぶりついて食べてみましょう。
	牛乳		牛乳					
	いわしの南蛮漬け	いわし		ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ		いんげん	切り干し大根	砂糖	油	
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		人参	ごぼう だいこん こんにゃく 白菜 ねぎ	さといも		
ヨーグルト		ヨーグルト						
11木	あんかけ焼きそば	なると うすら卵		チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	中華麺 片栗粉 砂糖	油	あんかけ焼きそば カリカリに焼いた中華麺に、肉や野菜を炒めて、片栗粉でとろみをつけたあんをかけた料理です。給食室では1人分ずつカリカリに焼くことが難しいので、天板に広げて、オープンで焼いてカリカリの部分を作ります。
	牛乳		牛乳					
	揚げ豆腐のねぎソースかけ	豆腐			ねぎ	砂糖	油 ごま油	
	根菜の中華スープ			人参	ごぼう だいこん		油	
	杏仁豆腐					杏仁豆腐		
12金	ジャンバラヤ	ウィンナー		ピーマン	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 麦	油	ジャンバラヤ アメリカ南部ルイジアナ州発祥の、肉や魚介、野菜などを炒めて、米と一緒に炊きこむスパイシーな炊き込みご飯です。スペインのパエリアが起源といわれています。給食室では炒めた具とご飯を混ぜます。
	牛乳		牛乳					
	チキンのマッシュポテト焼き	鶏肉	チーズ			マッシュポテトの素	マヨネーズ	
	野菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳	人参 フロッコリー	キャベツ しめじ	じゃがいも	ルウ	
キウイフルーツ				キウイフルーツ				
15月	ツナご飯	ツナ		人参		米 麦		たぬき汁 精進料理の一種で、たぬきの肉の食感にこんにゃくが似ていたことから名前がついたそうです。 メロン メロンは、5月から8月頃までが旬の果物です。アフリカ大陸が原産と言われ、紀元前2000年頃から栽培されていました。
	牛乳		牛乳					
	厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ ベーコン	チーズ		玉ねぎ			
	切り干し大根のごま風味	かまぼこ			切り干し大根 きゅうり		ごま油	
	たぬき汁	豆腐 みそ			こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	さといも	ごま油 ごま	
メロン				メロン				

	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ	
		1群 たんぱく質	2群 無機質(加味)	3群 ビタミンA (加味)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
		16	火	ミルクパン					
牛乳		牛乳							
ほうれん草とチーズのオムレツ	豆腐 卵	チーズ	ほうれん草	とうもろこし			油		
パンネアラピータ	豚肉		トマト 人参	にんにく マッシュルーム	砂糖 パンネ		油 バター		
オニオンスープ	ベーコン	チーズ		玉ねぎ えのきだけ セロリー			バター		
梅ジャムゼリー							梅ジャム ゼリーの素		
17	水	麦ご飯					米 麦	チンジャオロースー 中国の四川料理の1つです。細切りの肉とピーマンとたけのこを使うのが一般的ですが、もともとは、青唐辛子を使っていました。ピーマンになったのは、日本人の口に合うように、手に入りやすいピーマンで辛さを抑えた料理として広めたためだそうです	
牛乳		牛乳							
チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖		油		
大豆といりこのごまがらめ	大豆 いりこ				砂糖 片栗粉		油 ごま		
もずくスープ	豆腐	もずく	人参 チンゲンサイ	えのきだけ もやし			ごま油		
バナナ				バナナ					
18	木	吉田のうどん風 うどん					うどん	吉田のうどん 富士吉田市周辺の郷土料理です。コシの強い麺と、ゆでたキャベツや甘辛く煮た馬肉などをのせるのが特徴です。力の強い男性が、腹持ちをよくしようと全力でこね上げたことで、他に類を見ないほどの硬い麺が生まれたそうです。	
つゆ	油揚げ みそ						キャベツ 玉ねぎ ねぎ		
牛乳		牛乳							
富士桜ポークの肉きんぴら	富士桜ポーク			ごぼう こんにゃく	砂糖		ごま油 ごま		
ひじきと野菜のマヨ和え	凍り豆腐	ひじき	人参 フロッコリー	もやし カリフラワー	砂糖		マヨネーズ		
玄米団子(きなこ)	きな粉						玄米だんご 砂糖		
19	金	わかめご飯		わかめご飯の素			米 麦	きびなご 5月から7月が旬の魚で、DHAやEPAが豊富です。体長約10cmの細長い小魚なので、丸ごと食べることができます。新鮮なものはお刺身などで食べたり、唐揚げや天ぷらなど、油で揚げて食べたりします。	
牛乳		牛乳							
きびなごの磯辺揚げ		きびなご 青のり					小麦粉 油		
揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉		いんげん	しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉		油		
野菜のみそ汁	みそ 油揚げ		人参 小松菜	キャベツ えのきだけ だいこん					
冷凍みかん				冷凍みかん					
22	月	麦ご飯					米 麦	ユーリンチー 漢字で書くと油淋鶏です。「油淋」とは、油をかけて調理する、または油をかけるという意味です。揚げた後に、ねぎやしょうがなどを加えた香味ダレをかけて食べるのが一般的です。香味ダレをかけるのは、揚げた鶏肉の香ばしさを引き立てるためや食欲を増進させるためだそうです。	
牛乳		牛乳							
ユーリンチー	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖		油 ごま油		
ひじきの中華サラダ		ひじき	人参 フロッコリー	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖		油 ごま油 ごま		
わかめとたまごのスープ	卵 なると	わかめ	チンゲンサイ	白菜 だいこん	片栗粉				
グレープフルーツ				グレープフルーツ					
23	火	はちみつレモントースト			レモン		パン はちみつ グラニュー糖	マーガリン	ジュレ ゼリーよりも少し柔らかく、口の中でとろけるような食感のものをいいます。ゼリーとジュレの違いは、ゼリーは英語で、ジュレはフランス語です。日本ではゼリーよりも柔らかいものをジュレと呼ぶ傾向があります。
牛乳		牛乳							
ブラウنشチュー	豚肉		人参	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも		油 ルウ		
シーザーサラダ		牛乳 チーズ	サニーレタス	レタス キャベツ きゅうり	砂糖 クルトン		マヨネーズ		
アセロラジュレ					ゼリー ナタデココ				
24	水	鶏ごぼうご飯	鶏肉		ごぼう えだまめ		米 麦 砂糖	油	虹ます サケ科の淡水魚で、体に虹色の帯と黒い斑点が特徴です。山梨県でも養殖されていて、全国3位の生産量を誇ります。給食では内臓を取り除いたものにしつかりと下味をつけて、丸ごと食べられるように、じっくり、かつ、カラッと油で揚げます。
牛乳		牛乳							
虹ますのから揚げ	にじます			にんにく しょうが	片栗粉 米粉 油				
ピリ辛こんにゃく	ちくわ		いんげん	こんにゃく	砂糖		油		
貝だくさんみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	だいこん 白菜 なめこ ねぎ	さといも				
オレンジ				オレンジ					
25	木	期末テスト1日目のため 給食なし							
26	金	スパゲティナポリタンソース					スパゲティ	オリーブ油	スパゲティナポリタン ナポリタンという料理は、イタリアのナポリが発祥と思いがちですが、日本で誕生した料理です。名前の由来は、当時、「ナポリ風」と呼ばれていたトマトソースを使ったことから、「ナポリタン」という名前になったそうです。給食では、教室でソースをかけて、よく混ぜて食べましょう。
ソース	ハム	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが				バター	
牛乳		牛乳							
サバのマスタード焼き	サバ			にんにく レモン				マヨネーズ	
シャキシャキポテトサラダ			人参	きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖		油		
フルーツパンチ				パイナップル もも みかん	サイダー				
29	月	麦ご飯					米 麦	黄金焼き 食材に、溶き卵や卵黄を絡めて焼き、黄色く華やかに仕上げる料理です。卵の色が黄金色に輝くため、この名前が付けました。鶏肉や白身魚が一般的ですが、今回給食では、鮭を使います。また、卵の代わりにかぼちゃペーストを使って、黄金色になるように仕上げます。	
牛乳		牛乳							
鮭の黄金焼き	鮭 みそ		かぼちゃ						マヨネーズ
ほうれん草のからし和え	ささみ		ほうれん草 人参	もやし キャベツ	砂糖				
じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ		玉ねぎ えのき ねぎ	じゃがいも				
冷凍パイナップル				パイナップル					
30	火	そぼろパン					パン	ブルー 食物繊維やビタミン、鉄分が豊富で、便秘解消や美容効果、貧血予防に効果があります。1日4粒〜5粒食べるといいそうです。苦手な人もいるかもしれませんが、成長期のみなさんに必要な栄養素が含まれていますので、ぜひ食べてみてください。	
牛乳		牛乳							
タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		レモン にんにく しょうが					
キャベツマカロニサラダ			人参	キャベツ きゅうり	マカロニ		マヨネーズ		
ウイナーポトフ	ウイナー		人参 フロッコリー	玉ねぎ だいこん	じゃがいも				
ブルー				ブルー					

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

6月 学校給食献立予定表

令和8年度
境川小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	6月は食育月間です。食べることの大切さや楽しさを学んで、心と体の健康を維持していきましょう！
		ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく	しょうが にんにく レモン もやし しめじ ねぎ	ごまあぶら さとう	
		キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ ほうれんそう にんにく ブロッコリー パプリカ	あぶら	
		やさいスープ		たまねぎ コーン ごまつな	じゃがいも	
		くだもの		オレンジ		
2	火	みそラーメン	ぶたにく なると	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	ちゅうかめん	円盤ぎょうざは、ぎょうざの皮を2枚使って具を包み円盤状にして揚げたぎょうざです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし コーン	あぶら	
		えんぱんぎょうざ	とりにく	にんにく しょうが キャベツ	ごまあぶら ぎょうざのかわ	
		かいそうサラダ	かいそうミックス わかめ	たまねぎ には	ごむぎこ あぶら	
		くだもの	とりにく	もやし にんじん きゅうり	あぶら ごまあぶら さとう	
		くだもの		バナナ		
3	水	かたつむりパン	ぎゅうにゅう		パン	かたつむりパンは、かたつむりの形をした甘くておいしいパンです。梅雨はその後の農作物の成長に影響します。豊かな実りにつながりますように……
		ぎゅうにゅう				
		ポークチャップ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ いんげん	かたくりこ あぶら さとう	
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	ブロッコリー キャベツ きゅうり		
		えのきのスープ	とうふ	にんじん コーン		
		あじさいゼリー		にんじん えのきたけ ほうれんそう	ゼリーのもと	
4	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	6月4日は虫歯の日です。また、6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。今週はそれにちなんで、かみかみ献立です。かむことを意識して食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いわしのかばやき	いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
		かみかみサラダ	いか	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう	ドレッシング ごま	
		とうにゅうじる	とりにく みそ	にんじん だいこん えのきたけ	じゃがいも	
		かみかみこんぶ	とうにゅう にほし	ぎ	サクッとこんぶ	
5	金	インドカレー	ぶたにく とりにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ	カレーにはたくさんのスパイスが使われていて、毎日の体調を整える様々な効果があります。
		コーンサラダ	とりにく	にんじん ピーマン りんご	ルウ あぶら	
		グレープフルーツゼリー		マンゴーチャツネ	ドレッシング	
				コーン えだまめ きゅうり	ゼリーのもと	
8	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	まわかめはわかめの葉っぱの中心にある「芯」の部分です。食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでいます。コリコリとした触感が楽しいです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのなんばんづけ	アジ	しょうが たまねぎ パプリカ ピーマン	かたくりこ あぶら さとう	
		くわかめのみんぴら	ぶたにく くわかめ にほし	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう ごま あぶら	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ にほし みそ	だいこん ごまつな ねぎ		
		くだもの		りんご		
9	火	とりにくごぼううどん	あぶらあげ とりにく	しいたけ にんじん ねぎ ごぼう	うどん さとう あぶら	とりにくごぼううどん 煮込みうどんの上に鶏肉とごぼうの炒め煮をのせます。噛み応えアップです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ジャリジャリだいず	だいず あおのり		かたくりこ あぶら	
		もやしとたくあんのあえもの		もやし にんじん きゅうり たくあん	ごまあぶら さとう	
		しんげんだんご	きなこ		げんまいだんご ころみつ	
10	水	まーぼーどうふどん	とうふ ぶたにく とりにく	しょうが にんにく にんじん	こめ むぎ	豆腐の原料である大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、多くのタンパク質を含んでいます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	
		ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	かたくりこ	
		わかめスープ	わかめ なると	きゅうり	ドレッシング	
		フィッシュピーズ	わかめ なると	えのきたけ みすな ねぎ	フィッシュピーズ	
		ミルクパン			パン	6年生 陸上記録会
11	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パプリカは6月～9月が旬です。ピーマンと違い苦みが少なく、様々な料理に彩りとして使われます。
		しろみずかなのチーズやき	メルルーサ チーズ	たまねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		カラフルやさいサラダ	ベーコン	きゅうり だいこん パプリカ	ドレッシング	
		ポトフ	ウィンナー	ブロッコリー コーン		
		みかんボンチ		たまねぎ にんじん	じゃがいも	
		みかんかん ナタデココ	ゼリーのもと さとう			
12	金	ぶたにくとあつあげのみそにどん	あつあげ ぶたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ	こめ むぎ	きのこには、しいたけ・なめこ・エリンギ・ぶなしめじ・マッシュルーム・きくらげ、またつけと食用のきのこはたくさんあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たけのこ	さとう ごまあぶら あぶら	
		ひじきとツナのマヨネーズサラダ	ひじき ツナ	きゅうり もやし にんじん コーン	あぶら さとう	
		きのこのみそしる	みそ にほし	なめこ えのきたけ しめじ	ノンエッグマヨネーズ	
		くだもの		ねぎ		
		くだもの		バナナ		

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	一口メモ
15	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			湯葉は、豆乳を加熱した際に表面にできる薄い膜をすくいとけたもので、身延町の特産物の一つです。
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ゆぼとやさいのあえもの	ゆぼ	ほうれんそう キャベツ もやし	ドレッシング	
		すましじる	し	えのきたけ こまつな	じゃがいも あぶら	
16	火	くだもの		さくらんぼ		
		やさそば	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン	やさそばめん あぶら	きくらげはきのこの仲間です。木に耳のような形で生えていることから、漢字で「木耳」と書きます。山梨県産のきくらげです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかふうたまごやし	たまご いとかまぼこ	パプリカ きくらげ いんげん	じゃがいも さとう ごまあぶら	
		はるさめとえびだんこのスープ		たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	えびだんこ はるさめ	
17	水	あんにとんどう	ぎゅうにゅう		あんにとんどうふのもと	
		むぎごはん			こめ むぎ	
		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごぼうは土の中の栄養をたっぷりりと吸って育つ「根っこ」を食べる野菜です。日本を中心に食べられていて、ユウゴクな野菜です。
		ぎょうつけ	たらすりみ	たまねぎ キャベツ コーン ねぎ	かたくりこ パンこ あぶら こむぎこ	
		あおなのごまあえ		こまつな ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま	
18	木	とんじる	ぶたにく とうふ みそ にほし	ごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
		くだもの		オレンジ		
		こどもパン			パン	
		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのマッシュポテトやし	とりにく		ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト	ジュリアンヌスープは野菜を千切りにしたスープと言う意味があります。すべての食材が千切りになっています。
19	金	はなやさいのソテー	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん	あぶら	
		ジュリアンヌスープ	いとかまぼこ	たまねぎ キャベツ コーン		
		ヨーグルトぶどうジャムのせ	ヨーグルト		ぶどうジャム	
		わふうそぼろどん	とりにく とうふ ひじき スキムミルク	しいたけ たけのこ いんげん しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	とうもろこしの粒の数は、必ず偶数になります。また、ヒゲが茶色く枯れているものが、完熟して甘みが強いサインです。
		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
22	月	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ えだまめ ブロッコリー コーン	ドレッシング	
		さつまいものみそしる	にほし みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	さつまいも	
		とうもろこし		とうもろこし		
		むぎごはん			こめ むぎ	
		あじフライ	アジ みそ		こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	アジは魚からアミノ酸が豊富で、名前の由来は「味が良い」ことから「アジ」と名付けられました。アジに衣をつけて、給食室で揚げます。
23	火	ぶたにくとこんぶのいために	ぶたにく こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼう ごんにゃく しいたけ	あぶら さとう	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ にほし	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
		しらたまポンチ		みかんかん ばいんかん レモン	しらたま さとう	
		にくうどん	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	しめじ にんじん ねぎ	うどん	きな粉は大豆を炒って、すりつぶし、粉状にした食べ物です。タンパク質、食物繊維、鉄分、カルシウムが多く含まれています。
		きゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら	
24	水	はんぺんチーズフライ	はんぺん		あぶら	
		ほうれんそうのからしあえ	とりにく	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	さとう	
		きなこおしパン	きなこ ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス さとう	
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぶたキムあげ	ぶたにく	キムチ	パンこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	パイナップルは、ビタミンCを多く含んでいて風邪の予防や疲れをとる効果があります。
25	木	やさしいため	なると	キャベツ にんじん もやし ビーマン	あぶら	
		ちゅうかコーンスープ	いとかまぼこ たまご	チンゲンサイ コーン	かたくりこ	5年生 自然教室
		くだもの		パイナップル		
		リングパン			パン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	金	ラザニア	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく セロリー にんじん マッシュルーム ビーマン	ぎょうざのかわ あぶら	ラザニアという名前は料理名ではなく、シート状の Pasta を指す名前です。給食では餃子の皮を使って作りました。
		はなやさいとかまぼこのソテー	かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー コーン にんにく	あぶら	
		コンソメスープ		にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	じゃがいも	5年生 自然教室
		フルーツジュレ		みかんかん	ゼリーのもと	
		ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト	こめ むぎ あぶら ルウ	人参の栄養素は、風邪などの菌から体を守り、目や皮膚を健康に保ってくれます。
29	月	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	
		メロンゼリー			ゼリーのもと	
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30	火	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん ビーマン たけのこ しいたけ たまねぎ	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	豚肉にはタンパク質とビタミンB1が多く含まれています。疲労回復に効果があります。
		やさいのちゅうかあえ	ツナ	きゅうり もやし だいこん コーン	ドレッシング	
		はるさめスープ	なると わかめ	えのきたけ にんじん	はるさめ	
		くだもの		オレンジ		
		スパゲティナポリタン	ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲティ あぶら	ナポリタンはイタリアの料理ではなく、戦後に日本で生まれた料理です。

6月こんだてよていひょう

あしがわしょうがっこう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	よてい ひとくちメモ
1月	むぎごはん			こめ、むぎ	6月は食育月間 生きていくうえで欠かすことができない「食」を食べること。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、よりよい生活習慣を目指して、できることから取り組んでいきましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげのどぼろあんかけ	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、えだまめ	さとう、あぶら、かたくりこ	
	ごまつなのごまマヨネーズあえ	かまぼこ、ひじき	ごまつな、にんじん、とうもろこし	さとう、マヨネーズ、ごま	
	キャベツのみぞしる	あぶらあげ、わかめ、にぼし、みそ	キャベツ、しめじ、ねぎ		
	くだもの		オレンジ		
2火	きなこあげパン	きなこ		パン、さとう、あぶら	揚げパンは、むかし（1950年）小学校の給食の調理員さんが、かぜで休んだ子に届けるパンが固くならないように油で揚げて砂糖やきなこをまぶしたのが始まりといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ	はるさめ、ごまあぶら、さとう	
	ワンダンスーフ	にくいりワンタン、ぶたにく、なると	にんじん、だいこん、もやし、ごまつな、ねぎ		
	あんにと豆腐		みかんかん、パインかん	あんにと豆腐	
3水	ビビンバ	ぶたにく、あぶらあげ、いりたまご	しょうが、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん	こめ、むぎ、さとう、ごま	ビビンバは韓国料理で、名前は「ビビン（混ぜる）+バ（ごはん）」という意味。具材とご飯、甘辛みそをよく混ぜて食べるのが本場のスタイルです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シャリシャリだいず	だいず、あおのり		でんぷん、こめあぶら	
	もずくスーフ	もずく	にんじん、えのきたけ、とうもろこし、チンゲンツアイ	ごまあぶら	
4木	くだもの		パナップル		歯と口の健康週間は毎年6月4日～6月10日に行われ、虫歯や歯周病など歯と口の健康を見直すための週間です。口の健康を守って、体全体の健康につなげましょう！6月4日＝「むし（64）」にちなんでいるそうです。
	カレーうどん	ぶたにく、にぼし	たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ、しめじ	うどん、あぶら、ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわてん	とりにく	しょうが	てんぷらこ、あぶら	
	いんげんのごまだれあえ		いんげん、もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	ごま、さとう、あぶら	
5金	くだもの		バナナ		大豆などの噛み応えのある食品を、よく噛んで食べることで歯やあごが強くなるだけでなく、消化を助けたり、食べすぎを防いだりします。
	だいずごはん	だいず		こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	やさいのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう、もやし、キャベツ		
	とうにゅうじる	ぶたにく、あぶらあげ、にぼし、みそ、とうにゅう	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ	さつまいも	
6土	こんにゃくゼリー			ゼリーのもと	キムタクごはんは、コナツツの実の内部にあるコナツツ水にナタ菌を混ぜて発酵させたものです。
	キムタクごはん	ぶたにく	はくさいキムチ、つぼづけ、ねぎ	こめ、むぎ、ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナと豆腐のナゲット	豆腐、ツナ、ひじき	ねぎ、えだまめ	オリーブオイル、パンこ、かたくりこ、あぶら	
	あしがわこんにゃくサラダ	かまぼこ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、こんにゃく	マヨネーズ、さとう、ごま	
9火	わかめスーフ	わかめ、なると、豆腐	えのきたけ、みずな、ねぎ		きのこは食物繊維が豊富でよく噛んで食べること、よく噛んで食べることでおなかの調子を整えたり、かむ力をつけるのによい食品です。
	青りんごココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと	
	きのこクリームスパゲティ	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	スパゲティ、オリーブオイル、あぶら、ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10水	グリーンサラダ		ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	あぶら、さとう	バナナの皮にできる黒い斑点は、シュガースポットといい、バナナが食べごろになったというサインです。
	ブルーベリーマフィン	ヨーグルト、たまご		ホットケーキミックス、バター、ブルーベリーソース	
	むぎごはん			こめ、むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	かたくりこ、あぶら	
	キャベツおかかあえ	かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん、ブロッコリー		
11木	とうふのみぞしる	とうふ、あぶらあげ、にぼし、みそ	ごまつな、えのきたけ、ねぎ		豆乳は大豆からできていて、体を作るたんぱく質やカルシウムが含まれています。また体の調子を整える働きの大豆イソフラボンも含まれています。
	くだもの		キウイフルーツ		
	ミルクパン			パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	千金のマッシュポテトやき	とりにく		マヨネーズ、マッシュポテト	
12金	はなやさいのサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	あぶら、さとう	切り干し大根は、大根を切り干しにするとま味やミネラルが濃縮され、カリウムやカルシウムが増えます。
	とうにゅうシチュー	ベーコン、とうふ、とうにゅう	はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう	じゃがいも、ルウ	
	くだもの		キウイフルーツ		
	ファイバーぶたどん	ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、きりほしたいこん、しいたけ、しらたき	こめ、むぎ、あぶら、さとう	
12金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			切り干し大根は、大根を切り干しにするとま味やミネラルが濃縮され、カリウムやカルシウムが増えます。
	ゆかりあえ		にんじん、はくさい、もやし、あかじそ		
	だいこんとあつあげのみぞしる	あつあげ、にぼし、みそ	だいこん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ		
	メロンゼリー			ゼリーのもと	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	よてい ひとくちメモ
15月	むぎごはん			こめ, むぎ	カツオは血や筋肉を作るたんぱく質や鉄分が豊富で、疲れをとるビタミンB群もおおく含まれています。元気な体づくりにぴったりの魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのあげに ごまがらめ	かつお	しょうが	かたくりこ, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	
	ほうれんそうの からしあえ	とりにく	ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん	さとう	
	とんじる	ぶたにく, とうふ, にぼし, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こんにゃく	さともい, あぶら	
	あじさいゼリー			ゼリーのもと	
16火	チーズホットドック	ウインナー, チーズ		パン	ポトフはフランスの家庭料理で、野菜や肉をじっくり煮込むことで素材のうまみと栄養がしっかりとれる料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼうサラダ	ツナ, みそ	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	マヨネーズ, さとう, ごま	
	ポトフ	とりにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, フロッコリー	じゃがいも	
	くだもの		パイナップル		
17水	むぎごはん			こめ, むぎ	富士桜ポークは山梨県で育てられた豚肉でやわらかくてうま味が強く、脂が甘いのが特徴です。自然に近い環境で育てられた、安心しておいしいブランド豚です。いつもの豚肉と味の違いが分かりますか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふじさくらポークと たまねぎのしょうがいため	ふじさくらポーク	しょうが, たまねぎ, ピーマン, こんにゃく	さとう, あぶら	
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり, とうもろこし, キャベツ, にんじん	さとう, マヨネーズ, マカロニ	
	ふのみそじる	とうふ, わかめ, にぼし, みそ	だいこん, しめじ	ふ	
	くだもの		バナナ		
18木	おざら	とりにく, あぶらあげ, かつおぶし	たまねぎ, ごぼう, しいたけ, ねぎ	ほうとう	おざらは山梨県の郷土料理で、冷たくしめたほうとう麺を温かい汁につけて食べる料理です。暑い季節にぴったりの料理です。白玉団子と芦川のおいしいこんにゃくに黒蜜ときな粉をかけたデザートです。ぜひ味の感想を聞かせてください！！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もずくとだいずのかきあげ	もずく, だいず, ちくわ	たまねぎ, にんじん	てんぷらこ, あぶら	
	やさいのおかかチーズあえ	チーズ, かつおぶし	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり		
	しらたまだんご&あしがわ こんにゃくくろみつきなご	きなこ	こんにゃく	しらたまだんご, さとう, くらみつ	
19金	ハヤシライス	ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ, グリンピース	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, ルウ	ハヤシライスは、玉ねぎをよく炒めます。よく炒めると、玉ねぎの水分が飛んで甘みが濃くなり、熱の力でコクとうま味が生まれ、おいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいどうとツナのサラダ	かいそうミックス, ツナ	もやし, きゅうり, とうもろこし, フロッコリー	ドレッシング	
	クラッシュゼリー ヨーグルト	ヨーグルト		ゼリーのもと, さとう	
22月	ゆかりごはん		あかじそ	こめ, むぎ	にじますは、山梨県産です。芦川汁は、芦川で採れたほうれん草・ねぎの具を使用したみそ汁です。地元で採れた食材を、食べることを「地産地消」といい、配達時のCO2をおさたり、地元を活性化、生産者さんとの近さなどいいことがたくさんあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にじますのからあげ	にじます	しょうが, にんにく	こめこ, かたくりこ, あぶら	
	わかめとぎゅうりの すのもの	いか, わかめ, ハム	きゅうり, とうもろこし	さとう	
	あしがわじる	あぶらあげ, にぼし, みそ	たまねぎ, ほうれんそう, ねぎ	じゃがいも	
くだもの		バナナ			
23火	ピザトースト	ぶたにく, チーズ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン	パン, あぶら	ピザトーストは、パン・野菜・たんぱく質が取れバランスがよいです。朝食などにも、おすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ		きゅうり, キャベツ, レタス, とうもろこし	オリーブオイル, さとう	
	コーンチャウダー	ベーコン, スキムミルク, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, フロッコリー	じゃがいも, ルウ, あぶら	
くだもの		オレンジ			
26金	むぎごはん			こめ, むぎ	油淋（ユーリン）は熱い油をじゅっとかける鶏（チー）は鶏肉、つまり「揚げた鶏肉を香味たれをかけた料理」という意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ユーリンチー	とりにく	ねぎ, しょうが, にんにく	かたくりこ, あぶら, さとう, ごまあぶら	
	ほうれんそうのナムル		もやし, にんじん, ほうれんそう	ごまあぶら, さとう, ごま	
	ちゅうかコーンスープ	かまぼこ, たまご	とうもろこし, チンゲンツァイ	かたくりこ	
	くだもの		グレープフルーツ		
29月	むぎごはん			こめ, むぎ	じゃがいもは体の熱や力になる炭水化物を含んでいます。疲れをとる働きがあるビタミンB1や風邪予防に効果があるビタミンCもたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わふうハンバーグ	とうふ, ぶたにく, とりにく, たまご	たまねぎ, しょうが, にんにく, だいこん	パンこ	
	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん, ごぼう, こんにゃく	あぶら, さとう	
	じゃがいものみそじる	あぶらあげ, にぼし, みそ	だいこん, しめじ, ねぎ	じゃがいも	
くだもの		オレンジ			
30火	かたつむりパン			パン	6月は梅雨の季節で、雨が多いです。梅雨が明けると夏本です。カタツムリのかたちのかわい形のパンです。楽しみにしてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しろみさかなの コーンマヨチーズやき	たら, チーズ	とうもろこし, パセリ	マヨネーズ	
	グリーンサラダ	わかめ	フロッコリー, とうもろこし, キャベツ, レタス, きゅうり	ドレッシング	
	やさいとにくだんごの スープ	とりにく, ぶたにく, みそ	にんじん, しめじ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, しょうが	さとう, かたくりこ	
	くだもの		パイナップル		

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。