

令和6年

# 6月 献立表



\* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください  
尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。



- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
飲用牛乳 ごはん ○ 色とり鶏からあげ ● ひじきの甘煮 ◎ ぶた汁	飲用牛乳 アップルパン ◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め	飲用牛乳 ごぼうごはん ○ 焼きししゃも ◎ 野菜いっぱいのスープ	飲用牛乳 ごはん ○ さけのおぼろごはん ◎ ぶたじゃが	飲用牛乳 玄米入りごはん ◎ ジャー جان豆腐 ○ 荳わかめの炒め煮
○ 衣付きとり肉 油 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 揚げ油 淡しょうゆ 砂糖 酢 レモン果汁 みりん ● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ ぶた肉 豆腐 じゃがいも 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ	◎ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ーリ 淡しょうゆ 片ソウメ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ	□ α化米 α化もち米 ぶた肉 ごぼう 赤こんにやく しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ みりん ○ ししゃも ◎ とり肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ たけのこ しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒	○ さけ水煮 揚げ野菜 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 枝豆 糸こんにやく じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖	◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ たけのこ 揚げ野菜 人参 キャベツ 白ねぎ しょうが しいたけ 油 酒 揚げ野菜 みりん 濃しょうゆ 中華スープ 砂糖 でんぷん 塩こしょう ○ とり肉 人参 玉ねぎ 荳わかめ 油 ごま油 酒 砂糖 塩 こしょう 濃しょうゆ
10	11	12	13	14
飲用牛乳 ごはん ○ ホイコーロー ◎ 中華スープ	飲用牛乳 コッペパン ◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ バター	飲用牛乳 ごはん ○ さばの塩焼き ● 切干大根の煮物 ◎ みそ汁	飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル	飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 揚げぎょうざ
○ ぶた肉 ピーマン 人参 キャベツ にんにく しいたけ テマリ 揚げ油 酒 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう ◎ とり肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ もやし 油 ごま油 とりがらす 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 削り節 豆乳 油 白みそ 信州みそ 塩 こしょう でんぷん ○ 人参 ホルモン きゅうり わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ バター	○ さば 塩 ● うすあげ 人参 切干大根 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 削り節 信州みそ	◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 揚げ野菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ	◎ ぶた肉 ちくわ うすら卵 人参 揚げ野菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ○ ぎょうざ 油
17	18	19 食育献立(千葉県)	20	21
飲用牛乳 ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ じゃがいものレモン炒め	飲用牛乳 黒糖パン ◎ クリームスープパグティ ○ じゃことキャベツのサラダ	飲用牛乳 ごはん ○ いわしのかば焼き風 ● 梅ひじきふりかけ ◎ みそ汁	飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー △ 角チーズ	飲用牛乳 ごはん ○ ハンバーグのみかんソース ● ジャーマンポテト ◎ たっぷり野菜のすまし汁
◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 揚げ油 でんぷん ○ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 レモン果汁 片ソウメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ パグティ パン とり肉 人参 パプリカ 玉ねぎ しめじ 油 片ソウメ 小麦粉 牛乳 粉チーズ 白ワイン 片ソウメ 塩 こしょう ○ ちりめんじゃこ 人参 キャベツ 油 玉ねぎ 揚げ油 砂糖 酢 淡しょうゆ	○ いわし でんぷん 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 削り節 ◎ 豆腐 わかめ じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ	◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ガーリック キャベツ ーリ 塩 こしょう ○ とり肉 ホルモン キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ チーズ	○ ハンバーグ 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん みかん果汁 ● パン じゃがいも 人参 パプリカ 玉ねぎ 片ソウメ 淡しょうゆ 油 塩こしょう ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
24	25	26	27	28
飲用牛乳 ごはん ○ さわらのねぎしょうゆかけ ● きんぴらごぼう ◎ 田舎汁	飲用牛乳 うすまきパン ◎ チリコンカン ○ キャベツのコンソメ煮	飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 切干大根のナムル	飲用牛乳 ごはん ◎ とり肉とじゃがいもの煮物 ○ もやしのピリ辛炒め ☆ ヨーグルト	飲用牛乳 ごはん ○ ミンチカツ ● キャベツと糸昆布の柚香和え ◎ みそ汁
○ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん ● つきこんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 みりん ◎ ぶた肉 厚揚げ じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 油 削り節 信州みそ	◎ ぶたひき肉 ホルモン 大豆 人参 玉ねぎ にんにく じゃがいも 油 ガーリック トマトソース ウスターソース 砂糖 赤ワイン 片ソウメ でんぷん 揚げ油 塩こしょう ○ とり肉 キャベツ 油 みりん 片ソウメ 淡しょうゆ 酒	◎ とり肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが しいたけ 油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん ○ 切干大根 人参 揚げ野菜 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ	◎ とり肉 ちくわ じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 揚げ野菜 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう ☆ ヨーグルト	○ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖 ● 糸昆布 キャベツ 人参 酢 ゆず果汁 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ 豆腐 じゃがいも 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。  
この期間の給食では、よく噛んで食べる献立や、カルシウムの多い献立が登場し



### ☆虫歯を防ぐ食べ方☆



よくかんで食べる。  
1口30回!



すききらいせずバランスよく食べる。



食べた後に歯をみがく習慣をつける。



人参、ごぼうなどかみごたえのあるものを食べる。

## 今月の食育献立

6月の食育献立は、千葉県の「いわしのかば焼き風」です。  
学校で衣をつけて揚げたいわしに、甘辛いたれがかかっています。  
千葉県の銚子・九十九里地域の沖合では、魚のえさとなるプランクトンが豊富で、この辺りで水揚げされるいわしは太って丸みをおびており、特に6～7月に水揚げされるまいわしは、1年の中で最も脂がのって美味しくなります。

