

6月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 木	わかめうどん	○	ちくわのいそべあげ ごまずあえ ミックスナッツ	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	うどん てんぷらこ さとう	あぶら ごま ミックスナッツ
2 金	キーマ カレーライス (むぎごはん)	○	かいそうサラダ ヨーグルト	だいたく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	しょうがたまねぎ にんにくセロリ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら
5 月	むぎごはん のりつくだに	○	やしししゃも ゆかりあえ とんじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こまつな にんじん しそ ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ こんにやく	
6 火	こめこパン	○	チリコンカーン かみかみサラダ バナナ	きんときまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ きりぼしだいこん バナナ	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
7 水	おやこどん (むぎごはん)	○	こんにやくきんぴら むらさきもチップス	とりにく たまご てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ おおむぎ さとう こんにやく むらさきいも	あぶら ごまあぶら ごま
8 木	こくとうパン	○	いかのアーモンドがらめ ひじきのマリネ ミネストローネ	いか ハム しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく セロリ	コッペパン くろごとう さとう でんぷん	あぶら オリーブあぶら アーモンド
9 金	ごはん	○	ぶたにくとごぼうのうまに いそかあえ れいとうみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ えだまめ もやし みかん	こめ こんにやく さとう でんぷん	あぶら
12 月	むぎごはん	○	なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ なす にんにくたまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
13 火	コッペパン	○	さけとカシューナッツのレモンに コーンサラダ じゃがいものコンソメスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	カシューナッツ あぶら
14 水	ぶたどん (むぎごはん)	○	こんぶあえ キャンディーチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ さとう	ごま
15 木	ぜんりゅう ふんパン だいたくバター	○	ラトウイユ フレンチサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト グリーンアスパラガス	ズッキーニ にんにく たまねぎ キャベツ なす きゅうり	ぜんりゅうふんパン さとう	あぶら オリーブあぶら だいたくバター
16 金	むぎごはん	○	チンジャオロースー とうふとコーンのスープ ブルー	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	しょうがたまねぎ にんにく コーン たけのこ ブルー	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら
19 月	ごはん	○	こあじのさんばい ごまあえ かきたまじる	あじ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
20 火	ミルクパン	○	スパゲティボンゴレ イタリアンサラダ スパイシービーンズ	あさり ベーコン だいたく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ さとう でんぷん	あぶら オリーブあぶら
21 水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし いんげんとキャベツの たくあんあえ こざかなアーモンド	こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド
22 木	コッペパン	○	カレーうまに ミックスビーンズサラダ	とりにくまぐろ ウインナー うずらたまご ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
23 金	たきこみ ごはん	○	さわらのしおやき きゅうりのときあえ ぐだくさんみそしる	とりにくとうふ あぶらあげ さわら みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼうしめじ グリーンピース きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	ごま
26 月	むぎごはん	○	やきどうふのみそそぼろに わふうサラダ ミニトマト	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
27 火	コッペパン	○	とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ セロリ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン ジャム でんぷん じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら
28 水	ごはん	○	さばのみそだれかけ こふきいも すましじる	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま
29 木	コッペパン	○	さかなのマリネ ツナサラダ たまごスープ	メルルーサー ベーコン たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
30 金	キムチ ごはん	○	こまつなとひじきのナムル にくだんごのスープ れいとうパイ	ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	しょうが えだまめ にんにくしいたけ はくさいキムチ きゅうり たまねぎ もやし パイナップル	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま



材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 歯と口の健康週間 (5日) …… いつまでも自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。令和5年度 標語【手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで】
- ☆ 北海道のメニュー (14日) …… 北海道のメニューが登場します。十勝地方の帯広市が「ぶたどん」発しょうの地といわれています。その他にも、特産品のこんぶやチーズがついています (ぶたどんは、給食用にアレンジしています)。
- ☆ 香川県の郷土料理 (19日) …… ふるさとの食再発見週間として、小あじの三杯が登場しています。瀬戸内海でとれた小あじを焼いて三杯酢につけたものです (給食ではあげています)。