6月　学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

日 曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	材料名 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	だいず 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	○	やきししゃも 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 こんにゃく	
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）	○	こんにゃくきんぴら むらさきいもチップス	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 こんにゃく 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 くろざとう 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 こんにゃく 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 だいずバター	○	ラタトゥイユ 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 だいずバター
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 プルーン	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 プルーン	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 主食	牛乳	おかず	材料名 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 だいず	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じ 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 きゅうりのとさあえ 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 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 れいとうパイン	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 パインアップル	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら 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）。