令和６年６月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　よくかんで食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：　７月１日（月）

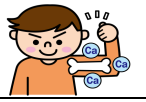
日にち		スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい) 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他（デザート等）	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの（赤）	おもにエネルギーのもとになる食べもの（黄色）	おもに体の調子を整える食べもの（緑）	栄養価(えいようか) エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	月	○	今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。また、４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。よくかむとだ液がたくさん出て、虫歯を予防したり消化を助けてくれます。しっかりかんで健康な歯とじょうぶな体を作りましょう。	ご飯	MILK	中華スープ	かつおの漬け焼き	チンジャオロース		ぎゅうにゅう　とりつくね　かつお　ぎゅうにく	ごはん　はるさめ　ごまあぶら　みりん　さけ　さとう　あぶら	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん　しめじ　しょうが　ピーマン　たけのこ	小学校 567 中学校 747	小学校 29.8 中学校 37.3	小学校 16.6 中学校 19.5
4	火		今日のカミカミ食材は、こぼうです。ごぼうには、おなかの調子を整える食物せんいが多くふくまれています。よくかむことで、食べ物の味がよく分かります。よくかんでごぼうの味を感じてみましょう。	ご飯	MILK	豚肉とごぼうのすまし汁	とり肉のり塩から揚げ	中華サラダ		ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ　とりにく　あおのり	ごはん　さけ　じゃがいもでんぷん　あぶら　ちゅうかドレッシング	だいこん　ごぼう　にんじん　しいたけ　もやし　きゅうり　あかパプリカ　とうもろこし	617 805	27.4 35.0	23.8 27.7
5	水		今日のカミカミ食材は、くきわかめです。くきわかめは、わかめのくきの太い部分で、コリコリした食感があります。骨や歯を作るのに必要なカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいが多くふくまれています。	ご飯	MILK	しいたけのみそ汁	米粉のトンカツ	キャベツとくきわかめのサラダ		ぎゅうにゅう　とうふ　あぶらあげ　みそ　ぶたにく　くきわかめ	ごはん　こめこ　こめこのパンこ　あぶら　うめかつおドレッシング	たまねぎ　にんじん　しいたけ　はねぎ　キャベツ　とうもろこし	622 790	26.4 32.9	22.2 24.0
6	木	○	今日のカミカミ食材は、かむふりかけです。よくかむことは食べ過ぎを防いだり、脳の働きを活発にしてくれたりと健康に良いことがたくさんあります。しっかりかんで食べましょう。	ご飯	MILK	コンソメスープ	豆腐の照り焼きハンバーグ	かぼちゃサラダ	かむふりかけ	ぎゅうにゅう　とりにく　ハンバーグ　まぐろフレーク	ごはん　さとう　みりん　じゃがいもでんぷん　マヨネーズ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　こまつな　かぼちゃ　きゅうり　かむふりかけ	576 753	22.7 27.9	17.9 21.0
7	金		今日のカミカミ食材は、切干大根です。切干大根は名前のとおり、大根を切って干して作ります。干すことであま味や風味が増します。今日のカレー炒めにぴったりの食材です。 【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	じゃがいものみそ汁	豚肉と豆腐のくず煮	切干大根のカレー炒め		ぎゅうにゅう　あぶらあげ　みそ　ぶたにく　しぼりとうふ　ベーコン	ごはん　じゃがいも　さけ　じゃがいもでんぷん　みりん　あぶら	たまねぎ　にんじん　はねぎ　えだまめ　しょうが　ほししいたけ　きりぼしだいこん　ピーマン	563 747	24.9 31.7	16.6 19.7
10	月	○	牛乳には、骨や歯を作るのに必要な栄養素のカルシウムが多くふくまれています。歯と口の健康週間は今日で終わりですが、よくかむことは健康づくりにとって大切です。ひと口３０回以上かめるように心がけましょう。	ご飯	MILK	マーボー豆腐	米粉の揚げぎょうざ（小２個　中３個）	中華春雨サラダ		ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ　みそ　ぎょうざ　とりにく	ごはん　みりん　あぶら　じゃがいもでんぷん　はるさめ　ちゅうかドレッシング	たまねぎ　にんじん　はねぎ　にんにく　しょうが　キャベツ	637 847	23.9 30.8	22.9 27.4
11	火	○	焼きそばの起源は、中国のチャオメンと言われています。焼きそばは、ソース味が主流ですが、チャオメンは、めんを揚げてあんをかけます。今日は、パンにはさんで、焼きそばパン作ってみましょう。	コッペパン	MILK	ベーコンとじゃがいものスープ	ささみカツ	焼きそば		ぎゅうにゅう　ベーコン　おこめのささみカツ　ぶたにく　かつおぶし　あおのり	コッペパン　じゃがいも　あぶら　こめこめん	たまねぎ　しめじ　にんじん　キャベツ	651 791	27.8 34.2	28.2 30.7
12	水		大豆は、畑の肉と言われ、たんぱく質や脂質などの栄養が多いです。日本では弥生時代から作られ、大豆から作られる食べ物は、みそ、しょうゆ、豆腐などたくさんあります。今日は、汁物に豆腐、主菜にみそを使っています。	ご飯	MILK	豆腐のすまし汁	さばのみそ煮	筑前煮		ぎゅうにゅう　とうふ　さばのみそに　とりにく	ごはん　さといも　さとう　みりん　あぶら	たまねぎ　こまつな　にんじん　しいたけ　ごぼう　こんにゃく　いんげん	604 814	25.0 32.6	23.6 30.3
13	木		照り焼きは、日本の調理法で、しょうゆや砂糖をつけた肉や魚を焼きます。アメリカでも人気がありますが、いろいろな香辛料が入っているので日本の照り焼きとは少しちがいます。	ご飯	MILK	大根のみそ汁	照り焼きチキン	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう　あぶらあげ　みそ　とりにく　まぐろフレーク	ごはん　みりん　じゃがいも　マヨネーズ	だいこん　えのきたけ　にんじん　はねぎ　にんにく　きゅうり	595 776	24.8 30.4	22.5 26.6
14	金	○	【給食クイズ】春が旬のグリンピースは、さらに成長すると何になるでしょう。 ①えんどう豆　②大豆　③そら豆 こたえ：①　さやえんどう、グリンピース、えんどう豆と成長すると名前がかわります。	麦ごはん	MILK	キーマカレー	米粉の白身魚フライ	かんきつサラダ		ぎゅうにゅう　とりにく　ひよこまめ　とうにゅうクリーム　たら	ごはん　おおむぎ　じゃがいも　カレールウ　あかワイン　オリーブオイル　さけ　こめこ　こめこのパンこ　あぶら　かんきつドレッシング	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく　グリンピース　もやし	686 874	28.0 34.6	22.2 24.2

令和６年６月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　よくかんで食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：　7月1日（月）



日にち		スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい) 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他(デザート等)	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの(赤)	おもにエネルギーのもとになる食べもの(黄色)	おもに体の調子を整える食べもの(緑)	栄養価(えいようか) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
17	月	○	カレイは、平たい形で敵から身を守るために、海の底で砂の中にかくれています。砂の色に合わせて体の模様を変えることができます。	ご飯	MILK	コーンとたまごのスープ	カレイのから揚げ ピリ辛しょうゆだれ	ごぼうのマヨ和え		ぎゅうにゅう　たまご　とりにく　かれい	ごはん　じゃがいもでんぷん　ごまあぶら　あぶら　さとう　マヨネーズ	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん　とうもろこし　しょうが　キャベツ　ごぼう	小学校 624 中学校 797	小学校 26.0 中学校 32.5	小学校 24.8 中学校 27.6
18	火	○	マーマレードは、みかんやゆずなどのかんきつ類を使ったジャムの一種です。果肉だけでなく皮も使うのがジャムとのちがいです。皮のほのかな苦味がマーマレードの特ちょうです。	ご飯	MILK	ミネストローネ	豚肉のマーマレード焼き	キャベツとベーコンの炒め物		ぎゅうにゅう　ぶたにく　ベーコン	ごはん　こめこマカロニ　じゃがいも　さとう　さけ　マーマレード　オリーブオイル	たまねぎ　ズッキーニ　セロリ　にんにく　トマト　しょうが　キャベツ　ブロッコリー	569 741	25.9 31.6	15.0 16.8
19	水		★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は山形県です。日本百名山の山々に囲まれた自然あふれる県です。今日は、庄内地域の「いも煮」や春のごちそう「ますのあんかけ」を味わって食べてください。【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	庄内いも煮	ますのあんかけ	おかひじきのサラダ		ぎゅうにゅう　ぶたにく　あつあげ　みそ　ます　まぐろフレーク	ごはん　さといも　さとう　さけ　じゃがいもでんぷん　わふうドレッシング	ごぼう　こんにゃく　しめじ　しろねぎ　たまねぎ　にら　しょうが　もやし　キャベツ　おかひじき　にんじん	555 731	30.0 37.7	16.8 19.7
20	木		五目とは、具材が５種類入っていることではなく、さまざま材料を、味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたものを言います。今日は、五目米粉うどんです。【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	五目米粉うどん	米粉のかき揚げ	塩こんぶ和え		ぎゅうにゅう　とりにく　あぶらあげ　ちりめんじゃこ　だいずみずに　ひじき　しおこんぶ	ごはん　こめこめんみりん　こめこ　あぶら	たまねぎ　にんじん　しいたけ　はねぎ　ごぼう　もやし　きゅうり　モロヘイヤふんまつ	596 772	19.1 24.0	20.3 22.2
21	金	○	ラタトゥイユは、色とりどりな夏野菜を使った、南フランスの郷土料理です。ラタはごった煮、トゥイユはかき混ぜるという意味があります。【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	じゃがいものスープ	とり肉のガーリック焼き	ラタトゥイユ		ぎゅうにゅう　ウインナー　とりにく　ベーコン	ごはん　じゃがいも　さけ　オリーブオイル　しろワイン　さとう	たまねぎ　マッシュルーム　にんじん　パセリ　にんにく　ズッキーニ　トマト	585 762	25.7 31.6	19.4 22.3
24	月		あじは世界中で食べられている魚です。一年中とれますが、春から初夏にたくさんとることができます。味がいいという理由から、あじという名前がついたと言われています。	ご飯	ソフト（プレーン）	玉ねぎのみそ汁	あじフライ	ひじきの炒り煮		ジョア　あつあげ　わかめ　みそ　あじ　ちくわ　あぶらあげ　ひじき	ごはん　じゃがいも　こめこ　こめこのパンこ　あぶら　さとう　さけ	たまねぎ　にんじん　えだまめ　ほししいたけ	603 811	24.5 33.4	17.0 20.4
25	火	○	とうがんは、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。夏に収かくして冬まで保存ができることからこの名前がつきました。水分やビタミン・ミネラルも多いので、これからの暑い夏にはぴったりです。	ご飯	MILK	とうがんスープ	ガパオライスの具	キャベツとツナサラダ		ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　まぐろフレーク	ごはん　はるさめ　じゃがいもでんぷん　さとう　ごまあぶら　マヨネーズ	とうがん　にんじん　しいたけ　しょうが　たまねぎ　あかパプリカ　にんにく　バジル　キャベツ　きゅうり	566 752	23.2 29.4	21.4 26.1
26	水		【給食クイズ】なぜつゆを梅の雨と書くのでしょうか？ ①梅の開花時期　②梅の収かく時期　③梅の木を植える時期 こたえ：② 中国でちょうど梅の実が熟すころに降る雨なので、梅雨と呼んでいたのが日本に広まりました。	ご飯	MILK	えのきのみそ汁	とり肉のレモン漬け	モロヘイヤのおひたし		ぎゅうにゅう　あぶらあげ　みそ　とりにく　かつおぶし	ごはん　さけ　じゃがいもでんぷん　さとう　あぶら　ごまあぶら	たまねぎ　しめじ　にんじん　はねぎ　れもんかじゅう　もやし　モロヘイヤ	625 815	26.6 34.0	23.9 27.8
27	木		そぼろ納豆は、納豆にとりミンチ、しょうが、ねぎを加えて炒めることで、納豆のにおいが少なくなっています。あまからい味付けで、納豆が苦手でも食べやすい工夫をしています。	ご飯	MILK	厚揚げのみそ汁	ぶりの塩こうじ焼き	そぼろ納豆		ぎゅうにゅう　あつあげ　みそ　ぶり　とりにく　ひきわりなっとう　こうやどうふ	ごはん　じゃがいも　さけ　さとう　ごまあぶら	にんじん　えのきたけ　にら　はねぎ　しょうが	626 824	31.8 40.2	24.0 28.9
28	金		カレーラーメンは、北海道の苫小牧市で愛されるご当地グルメです。地元のラーメン店が人気の高いカレーライスとラーメンのおいしさを１つにできないかと考え作られました。	ご飯	MILK	カレーラーメン	ポークコロッケ	ピーマンのおかか和え		ぎゅうにゅう　ぶたにく　かつおぶし	ごはん　こめこちゅうかめん　カレールウ　ポークコロッケ　あぶら　ごまあぶら	にんにく　たまねぎ　キャベツ　にんじん　とうもろこし　もやし　ピーマン	671 861	19.0 23.8	23.1 25.0

＜月平均栄養価(小学生)＞　エネルギー　607kcal　たんぱく質　25.6g　脂質　21.1g

＜月平均栄養価(中学生)＞　エネルギー　791kcal　たんぱく質　32.3g　脂質　24.4g

カミカミ献立です。

こむぎ　ごま　たまご　アレルギー食材対応献立です。

※　食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

令和６年　６月　献　立　表

月	火	水	木	金
3 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ かつおのつけやき チンジャオロース	4 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとごぼうのすましじる とりにくのりしおからあげ ちゅうかサラダ	5 ごはん ぎゅうにゅう しいたけのみそしる こめこのトンカツ キャベツとくきわかめのサラダ	6 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ かむふりかけ	7 ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくととうふのくずに きりぼしだいこんのカレーいため
10 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こめこのあげぎょうざ ちゅうかはるさめサラダ	11 コッペパン ぎゅうにゅう ベーコンとじゃがいものスープ ささみカツ やきそば	12 ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる さばのみそに ちくぜんに	13 ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる てりやきチキン ツナポテトサラダ	14 むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー こめこのしろみざかなフライ かんきつサラダ
17 ごはん ぎゅうにゅう コーンとたまごのスープ カレイからあげぴりからしょうゆだれ ごぼうのマヨあえ	18 ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ぶたにくのマーマレードみそやき キャベツとベーコンのいためもの	19 ごはん ぎゅうにゅう いもに ますのあんかけ おかひじきのサラダ	20 ごはん ぎゅうにゅう ごもくこめこうどん こめこのかきあげ しおこんぶあえ	21 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものスープ とりにくのガーリックやき ラタトゥイユ
24 ごはん ジョア たまねぎのみそしる あじフライ ひじきのいりに 	25 ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ ガパオライスのぐ キャベツとツナサラダ	26 ごはん ぎゅうにゅう えのきのみそしる とりにくのレモンづけ モロヘイヤのおひたし	27 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる ぶりのしおこうじやき そぼろなっとう	28 ごはん ぎゅうにゅう カレーラーメン ポークコロッケ ピーマンのおかかあえ