



令和6年度 6月予定献立表



宇城市学校給食センター

ス プ リ ン	ひ よ う	し ゅ し ょ く	ぎ ょ う に ょ う	お か ず	ざ い り ょ う			ひ と く ち め も
					ち や に く や ほ ね に な る	ね つ や ち ら に な る	か ら だ の ち ょ う し を と ど の え る	
3日～7日まで「かみかみ献立」を入れています♪ ★印がついている献立です。								歯と口の健康週間 6月4日～10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。 目的 歯と口の健康について正しい知識を身に付ける。 よくかんで食べると ●肥満予防 ●味覚の発達 ●言葉の発音がはっきり ●脳の発達 ●むし歯予防 ●がん予防 ●胃腸の働きをよくする ●全力を発揮 普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。 
3	げつ	こくとうパン		カレーうどん ★かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし ちりめん チーズ ミックスビーンズ だしこんぶ	こくとうパン うどんめん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	
4	か	むぎごはん		とうふとチンゲンさいのスープ チンジャオロース ★おさつステック	ぎゅうにゅう ペーコン とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう おさつステック	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン たけのこ しょうが	
5	すい	むぎごはん		なすのみそ汁 ★こんさいメンチカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんさいメンチカツ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆかり	
「まごわやさしい和食の日」 ま：あつあげ ご：ごま わ：しおこんぶ や：やさい さ：いりこ し：しいたけ い：じゃがいも								
6	もく	むぎごはん		じゃがいものそばろに ちくさあえ ★てづくりつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりたまご いりこ しおこんぶ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく しいたけ もやし こまつな キャベツ しょうが	
7	きん	むぎごはん		にらたまスープ ★さかなのカシューナッツがらめ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ たら	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら さとう カシューナッツ	にんじん たまねぎ にら きくらげ ピーマン えだまめ	
○10	げつ	ミルクパン		わふうポトフ ツナごぼうサラダ ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ カクテルウイナー ちぎりあげ みそ	ミルクパン じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ こんにやく ごぼう きゅうり コーン えだまめ ばんかんゼリー	
旬の食材「なす」 宇城地区でとれたなすをマーボー豆腐に使用します								
11	か	むぎごはん		なす入りマーボー豆腐 しゃきしゃきサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい チキンハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが ねぎ なす たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく	
12	すい	むぎごはん		ぶたじる さばのてりやき キャベツのしょうがあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのてりやき だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにやく にんじん キャベツ きゅうり しょうが	
○13	もく	むぎごはん		ポークカレー あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しょうが りんごビュール きゅうり レタス キャベツ あまなつみかん にんにく	
14	きん	むぎごはん		だいたいのごもくに たまごやき ばいにくあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ちぎりあげ あつあげ たまごやき かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじんこんにやく しいたけ いんげん きゅうり キャベツ ねりうめ	
ふるさとくまさんデー 「アスパラガス」 宇城地区でとれたアスパラガスを使ってサラダを作ります								
17	げつ	しょくパン		スパゲティナポリタン アスパラガスのゴマネーズあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ツナ	しょくパン スパゲティ あぶら ねりごま すりごま いちごジャム	にんじん たまねぎ ピーマン アスパラガス キャベツ コーン にんにく	
18	か	むぎごはん		こうやどうふいりおやこに はるさめのすのもの ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちぎりあげ こうやどうふ チキンハム ちりめん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら アーモンド	たまねぎこんにやく にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	
19	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる いわしのかばやき しんたまねぎのおかかあえ	ぎゅうにゅう あつあげ いわし わかめ かつおぶし みそ だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ きゅうり	
○20	もく	ハヤシライス		コーンとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ りんご しめじ えだまめ コーン レタス きゅうり キャベツ にんにく しょうが	
夏すいとん 夏野菜のとうがんとかぼちゃを使います								
21	きん	むぎごはん		なつすいとん くきわかめのいために れいとうパイン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ だしりりこ かくてん くきわかめ	こめ むぎ すいとん あぶら さとう ごま	かぼちゃ にんじん とうがん こまつな しいたけ ごぼう こんにやく ピーマン れいとうパイン	
24	げつ	セルフドッグ (せわりパン・ウイナー)		コンソメスープ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン ウイナー チキンハム	パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ かぼちゃ きゅうり	
25	か	むぎごはん		はっぼうさい あげぎょうざ(1こ) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご ぎょうざ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きくらげ もやし きゅうり にんにく しょうが	
26	すい	むぎごはん		つくねすましじる いわしのさっぱり アスパラコーンソーテー	ぎゅうにゅう ちゅうかつくね とうふ わかめ かつおぶし いわし ペーコン だしこんぶ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ アスパラガス コーン	
27	もく	むぎごはん		あつあげのうまに ささみいりごまあえ しそこんぶ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ しそこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく しいたけ えだまめ もやし キャベツ きゅうり	
28	きん	ゆかりごはん		トマトとたまごのスープ あじフライ やさしいレモンあえ	ぎゅうにゅう ペーコン たまご あじフライ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	ゆかり トマト たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり レモンかじゅう	

【お知らせ】8月の給食からストロー無しの牛乳になります。

*献立は物資購入の都合により、変更することがあります。

旬の味をいただきます
 11日 なす
 17日 アスパラガス
 JA熊本うき様より贈
 呈されます。感謝して
 おいしくいただきま
 しょう。


ふるさとくまさんデー
17日「アスパラガスのごまネーズあえ」
 旬のアスパラガスは、
 みずみずしく、甘みが
 ありますね。炒めたり、
 天ぷら、サラダ等
 いろいろな料理に使う
 ことができます。
 アスパラガスには、
 疲れをとるアスパラギン
 酸がたくさん含まれて
 います。

6月は食育月間です
 6月は食育月間です。
 みなさんは毎日の
 食事について、何か関
 心を持っていることは
 ありますか。
 最近では、食品ロス
 の問題も多く取り上げ
 られています。身の回
 りの食についてお家の
 人と話してみましょ
 う。

はしをきちんと握りますか?

はしの持ち方 1本はえんがつのように持ち、
 もう1本は親指の付け根と
 薬指で支えるようにします。
 上のはしを動かして、はし
 先で食べ物をはさみます。

さしはし


ごはんの食べ方は
スプーンで食べます。


料理に、はしをつかして
 食べることを
さしはし

寄せはし


はしで食器を手元に
 寄せると

差しはし


お箸をさしはしで
 使う時は、お箸の上で動かすこと