



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 ょう	し ゅ し ょ く	ぎ ゆう に ゆう	お か ず	ざ い り ょう			ひ と く ち メ モ	
					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。									
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	ぎゅうにゆう 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	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。 	
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	ぎゅうにゆう ベーコン 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく だいたず 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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		だいたずのごもくに たまごやき ばいにくあえ	ぎゅうにゆう とりにく だいたず 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	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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用します									
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	ぎゅうにゆう 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		
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	ぎゅうにゆう ベーコン 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	ぎゅうにゆう 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 アスパラコーンソテー	ぎゅうにゆう ちゅうかつくね とうふ わかめ かつおぶし いわし ベーコン 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	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう ベーコン 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す。

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よう。

はしをきちんと握ってますか?
 はしの持ち方 1本はえんぴつのように持ち、もう1本は箸の付け根と箸先で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物を挟みます。

さしはし
 こんねんは 2本で握ります。料理は、はしをついて食べることを意識してください。

さしはし
 はしで食物を手元に寄せると、食べやすくなります。