

# 令和7年度 6月予定献立表

宇城市学校給食センター

メニュー



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆ	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
2	げつ	パイナップ		めんたいコスバゲティ あまなつサラダ スパイシーナッツ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン めんたいこ いか こなチーズ いりだいず	パイナップ さとう スバゲティ パター あぶら カシューナッツ アーモンド	パインアップル たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ マッシュルーム きゅうり あまなつみかん	<b>歯と口の健康週間</b> 6月4日から10日は、【歯と口の健康週間】です。よく噛んで食べることや、食後の歯磨きを怠らないに行うなど、歯に優しい生活を心がけましょう！ 	
3	か	むぎごはん		かぼちゃとわかめのみそじる ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゆう わかめ あげ こうやどうふ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ ピーマン		
<b>6月4日～10日は 歯と口の健康週間</b> 【かみかみ献立を入れています♪★印がついている献立です。】									
4	すい	むぎごはん		かみかみカレー ナタデココポンチ	ぎゅうにゆう とりにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも ピーチゼリー カクテルゼリー	セロリ ごぼう にんじん パイン たまねぎ えだまめ みかんかん リンゴピューレ ももかん りんご ナナココ	よく噛んで食べるためには、噛み応えのある食べ物を選ぶことも大切です。ごぼう、小魚、いか、ナッツ、たこなど、よく噛まなければ食べることのできないものを取り入れています。	
5	もく	むぎごはん		そぼろに いかのすみそあえ きわかめのつくだに	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ いか わかめ かつおぶし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ レモン キャベツ きゅうり		
6	きん	たこめし		かきたまじる あじのたつたあげ1きれ レモンあえ	たこ あげ ぎゅうにゆう たまご かまぼこ とうふ かつおぶし こんぶ あじたつたあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ごぼう にんじん だいこん えだまめ しいたけ たまねぎ ほうれんそう キャベツ レモン		
9	げつ	しょくばん		コンソメスープ ごぼうのメンチカツ じゃこチーズのサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン チーズ ひよこまめ ごぼうのメンチカツ ちりめん	パン さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん レタス きゅうり コーン レモン	<b>他県の料理：愛知</b> 今月は愛知県のみそカツの登場です。赤みそにんにくやみりんを加えて作る甘辛いみそだれをとんカツにかけます。	
10	か	もちむぎごはん		こうやどうふのたまごとし はるさめのすもの たづくり	ぎゅうにゆう とりにく たまご こうやどうふ ちくわ ハム いりこ	こめ もちむぎ じゃがいも ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ カットこんにやく いんげん きゅうり キャベツ		
11	すい	むぎごはん		ぶたじる しおさば こなつなのごまネーズ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ いりこ さば オーシャンキング	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズふうドレッシング ごま	カットこんにやく にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな キャベツ		
<b>まごわやさしい和食の日 ま：あつあげ ご：ごま わ：ひじき、のり や：やさい き：ツナ し：しいたけ い：じゃがいも</b>									
12	もく	むぎごはん		だいずのいそに のりかつサラダ にくみそ	ぎゅうにゆう とりにく だいず ひじき あつあげ かくてん ツナ かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ねりごま ごまあぶら ごま	カットこんにやく にんじん のり しいたけ いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ		
13	きん	わかめごはん		タイピーン かりかりきゅうり ひごしゅうまい	わかめ ぎゅうにゆう ぶたにく ずらたまご かまぼこ しゅうまい	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり つぼづけ しょうが		
16	げつ	しょくばん		やさしいスープに オムレツ マカロニサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン オムレツ カクテルウィナー ひよこまめ ハム	しょくばん さとう オリーブゆ マカロニ マヨネーズふうドレッシング	にんじん セロリ キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ レモン		
17	か	むぎごはん		じゃがいもごまみそじる いわしのかぼすに さきいかとごぼうのサラダ	ぎゅうにゆう とうふ あげ わかめ いわしのかぼすに するめ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン		
<b>他県の郷土料理：愛知県のみそカツ カツを食べる中体連を応援しよう！</b>									
18	すい	むぎごはん		うおそうめんじる みそかつ うめかつおあえ	ぎゅうにゆう とうふ こんぶ うおそうめん かつおぶし トンカツ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	<b>19日：くまさんデー</b> 今月は、熊本県産のアスパラガスを使ってサラダを作ります。アスパラガスは、疲労回復効果のあるアスパラギン酸を含んでいます。彩もきれいなので、目でもおいしく食べられますね♪ 	
<b>ふるさとくまさんデー：アスパラガス</b>									
19	もく	むぎごはん		ハヤシライス アスパラとポテトのサラダ トマトゼリー（ミニ）	ぎゅうにゆう ぎゅうにく サラダチキン	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま マヨネーズふうドレッシング さとう トマトゼリー	セロリ にんじん たまねぎ りんごピューレ しめじ えだまめ マッシュルーム アスパラガス レタス		<b>6月は食育月間</b> みなさんは毎日食べている食事について、どれだけ知っていますか？おうちで食べるごはん、学校の給食がどのようにしてできているのか、どんな食材が使われているかなど、自分の身の回りの食について考えてみましょう。また、おうちの人と一緒に食事をしたり、食についてたくさん話してほしいと思います（♡） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         今日の給食は                          ○○が出たよ！                     </div>
20	きん	ひじきごはん		あおさじる にくづめめいなり ナッツあえ	とりにく あげ ひじき こんぶ ぎゅうにゆう にくだんご かつおぶし	こめ あぶら さとう アーモンド ねりごま	えだまめ にんじん しいたけ あおさ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり		
23	げつ	カットコッペパン		かぼちゃのクリームスープ キーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにく だいず だいずミート	パン さとう あぶら こめこ コーン	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン えだまめ ピーマン りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン		
24	か	むぎごはん		わかめスープ きびなごサクサクあげ1び アスパラのバターソテー	ぎゅうにゆう わかめ ベーコン あつあげ きびなごサクサクあげ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら パター	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ アスパラガス コーン		
25	すい	むぎごはん		しおにくじゃが ごまじゃこかいそうサラダ いっしょくなつとう	ぎゅうにゆう ぶたにく しらす さつまあげ かいそう なつとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しらす いんげん キャベツ		
26	もく	むぎごはん		にらたまスープ マーボーなす レモンゼリー	ぎゅうにゆう たまご かまぼこ とうふ ぶたにく だいずミート	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう レモンゼリー	にんじん たまねぎ にら ねぎ きくらげ なす たけのこ		
27	きん	あぶらあげと しょうがのごはん		しらたますましじる はるまき まめひじきサラダ	あげ ぎゅうにゆう とうふ ツナ かまぼこ かつおぶし こんぶ ひじき だいず	こめ むぎ さとう しらたま あぶら マヨネーズふうドレッシング	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		
30	げつ	カットまるパン		ミネストローネ グリルチキン タルタルサラダ	ぎゅうにゆう ウィナー だいず グリルチキン ヨーグルト	パン さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも でんぶん マヨネーズふうドレッシング	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ カットトマト コーン りんごピューレ レタス		

◆献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

