



6月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう アジのなんぶやき くきわかめのいためもの いものこじる	ぎゅうにゅう アジ くきわかめ だいす とりにく かつおぶし みそ	まごわやさしい給食 れんこん こんにゃく にんじん たまねぎ しめじ まいたけ にんじん みつば	こめ むぎ ごま さとう あぶら さといも	「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ食材の頭文字をとった合い言葉です。 まめ・ごま・わかめ(海藻) 野菜・魚・椎茸(きのこ)・いも
6月4日~10日「歯と口の健康週間」 かみごたえのある食べものやカルシウムの豊富な食べものを取り入れたこんだてです。						
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ぶたにくとごぼうのにつけ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ にぼし みそ	歯と口の健康週間 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう あぶら	6月4日~10日 「歯と口の健康週間」 丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものやかみごたえのある食べものを、よくかんで食べることが大切です。
5	水	チーズパン ぎゅうにゅう ホキのさっくりやき ラタトゥイユ ABCスープ おさつスティック	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ホキ とりにく ウインナー	 なす たまねぎ パプリカ トマト にんにく スッキーニ バジル キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	こむぎこ さとう あぶら コーンフレーク マヨネーズ(たまごふしょう) オリーブオイル さとう マカロニ さつまいも あぶら さとう	ゆっくりよくかんで 味わって食べよう
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ チンジャオロース もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ぶたにく もずく とうふ	キャベツ たまねぎ いら たけのこ ピーマン にんじん にんにく しょうが チンゲンさい エリンギ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ もちごめこ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	愛してミルク? 丈夫な骨や歯をつくるために、牛乳を、毎日飲もう!
7	金	そぼろパン ぎゅうにゅう いかのみそだれかけ ヤングコーンと あおなのいためもの ぶたにくときこのうどん かたぬきチーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう いか みそ いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ チーズ	 しょうが ヤングコーン こまつな にんじん しいたけ まいたけ しめじ だいこん みずな にんじん	こむぎこ さとう あぶら あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら うどん あぶら	成長期に大切な「カルシウム」が多く含まれている食べものを、普段の食事にとり入れましょう。
10	月	もちげんまいごはん ポークカレー ぎゅうにゅう ☆かむカムサラダ ふえふきしん とうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう さきいか(にゅう)	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく しょうが レタス きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ もちげんまい じゃがいも カレールウ あぶら わふうドレッシング	よくかんでたべよう
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ☆こうやどうふのたまごとし こんさいのみそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし こんぶ たまご こうやどうふ とりにく にぼし みそ	入梅いわし給食 うめ にんじん たまねぎ えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ぶどう	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう あぶら さといも ゼリー さとう	6月11日・12日 「梅雨を楽しもうメニュー」 「梅干し」梅の実が黄色く色づきそろそろ梅干しをつける時期です。梅の酸味が食欲を増してくれます。「入梅いわし」梅雨どきのいわしはあぶらがのって一年でいちばんおいしいと言われてます。「チョコくるくる」人気のパンはかたつむりのうずまきにそっくり!
12	水	チョコくるくるパン ぎゅうにゅう ささみのレモンに カラフルサラダ ミネストローネ	たまご スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ だいす	雨降りのランチメニュー レモン しょうが レタス きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト にんにく パセリ	こむぎこ さとう マーガリン チョコレート(にゅう) あぶら あぶら かたくりこ さとう イタリアンドレッシング じゃがいも はちみつ オリーブオイル	雨の多い6月は、梅の実が熟す季節でもあるため「梅雨」と呼ばれるそうです。
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき にくじゃが モロヘイヤとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ にぼし みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう モロヘイヤ オクラ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	『旬』はしりとなぎり 「はしり」とは、その季節に初めて出回る、初物のことです。その反対に、今年もシーズが終わるワタナという時期を「なぎり」といいます。旬とはその間の出盛りのものです。今日は、春から夏の始まりを感じさせる、和食の献立です。
14	金	キャロットロール ぎゅうにゅう タンドリーチキン にしょくソテー かぼちゃのコンソメスープ れいとうみかん	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん レモン にんにく しょうが トマト えだまめ コーン かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ みかん	こむぎこ さとう あぶら マヨネーズ(たまごふしょう) あぶら	6がつは しょくいく げつかんです

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
17	月	つるしさんごはん			こめ(ひとめぼれ)	 の食事に酸味(さんみ) 酸味を食事に取入れるとさっぱりして食欲がない時にも食べやすくなります。また、酢に含まれる「クエン酸」には、疲労回復効果があります。今日は都留市でつくられた塩ポン酢をつかいました！「赤坂とまと」は甘酸っぱく、濃厚な味わいのトマトです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しんげんどりのしおボンずやき	しんげんどり	ねぎ しょうが		
		きりほしだいこんのもの	さつまあげ	きりほしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	さとう あぶら	
		☆かきたまじる	たまご かつおぶし	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	こめこ	
		あかさかトマト		ミニトマト		

6月17日~21日「地場産物活用強化ウィーク」 山梨県産の食材や都留市産のお米や野菜、山梨の郷土料理を提供します。

18	火	つるしさんごはん			こめ(ひとめぼれ)	よくかむことは、よく味わうこと。 自分の住む地域を知り愛着を持つきっかけになってほしいと願い、献立を考えています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ふるさと給食	
		だいずポリポリ	だいず あおのり		かたくりこ あぶら	
		ふるさとぎゅうとつに	こうしゅうぎゅう	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ しらたき さやいんげん にんにく しょうが	さとう あぶら	
		なめこのみそしる	にぼし みそ	なめこ だいこん こまつな		

19	水	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	6月の献立表の中から山梨県産の食材や郷土料理、地場産物を探してみよう！ ほうとう 甲斐サマーモン ニジマス 富士桜ポーク 甲州牛 信玄鶏 甲州小梅 ぶどう 早川町のなめこ しいたけ 米粉 とうもろこし さくらんぼ 卵 赤坂とまと 甲州みそ ごぼう 明野村の切り干し大根 きゅうり 都留市の米(ひとめぼれ・7か利) 大豆・タ鰯・玉ねぎ・きゅうり・レタス・キャベツ・じゃが芋・酢
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう あぶら	
		とりにくのぶどうソース	しんげんどり	ぶどう レモン	かたくりこ さとう	
		おんやさい	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	じゃがいも オリーブオイル	
		☆かいサーモンクリームスパゲティ	かいサーモン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	スパゲティ ホタージュのもと(にゅう) ベジマールウ(にゅう) あぶら	
		やまなしけんさん さくらんぼ		さくらんぼ		

20	木	つるしさんごはん			こめ(コシヒカリ)	ほうとう 甲斐サマーモン ニジマス 富士桜ポーク 甲州牛 信玄鶏 甲州小梅 ぶどう 早川町のなめこ しいたけ 米粉 とうもろこし さくらんぼ 卵 赤坂とまと 甲州みそ ごぼう 明野村の切り干し大根 きゅうり 都留市の米(ひとめぼれ・7か利) 大豆・タ鰯・玉ねぎ・きゅうり・レタス・キャベツ・じゃが芋・酢
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ(コシヒカリ)	
		ふじざくらポークのつめてりやき	ふじざくらポーク	うめ しょうが	さとう	
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん きゅうり レタス	あおじそドレッシング	
		ゆうがおのみそしる	あぶらあげ わかめ にぼし みそ	ゆうがお たまねぎ しめじ		

21	金	かぼちゃのほうとう	ふじざくらポーク にぼし こうしゅうみそ あぶらあげ	かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ	ほうとう	ふるさとの味を大切にしよう 郷土料理「かぼちゃのほうとう」 山梨県産の小麦粉でつくられたほうとう麺とたっぷりのお野菜をにぼしのだし汁で煮込み、「甲州みそ」で味付けしてつくりました。
		つるしさん こめこパン(にんじん)		にんじん	こめこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ニジマスのたつたあげ	ニジマス		かたくりこ あぶら	
		☆こまつなのチーズおかかあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		

24	月	むぎごはん			こめ むぎ	給食で楽しむ旅ごはん 日本全国旅メニュー「北海道編」 鶏肉を甘辛いたれにつけ込んで「ザンギ(唐揚げ)」を作りました。デザートはゼリーには、北海道特産の果実「ハスカップ」の果汁が使われています。ハスカップは栄養が豊富なため、不老長寿の実といわれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ザンギ(とりのからあげ)	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
		いかだいこん	いか	だいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	
		いしかりじる	さけ みそ にぼし	はくさい にんじん ねぎ しょうが	じゃがいも	
		ハスカップゼリー		ハスカップ	ゼリー さとう	

25	火	むぎごはん			こめ むぎ	一口の量を工夫してみよう！ ロの中へ食べものをたくさん詰め込むのはマナー違反になります。ロいっぱいにほおばらずに一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		てっかみそいため	ぶたにく みそ	なす たまねぎ ピーマン パプリカ	さとう ごまあぶら	
		あわせだしのすましじる	いとかまぼこ こんぶ かつおぶし	こまつな みすな しめじ えのき		

26	水	ソフトフランスパン			こむぎこ さとう あぶら	給食で旅をしよう 世界旅メニュー「フランス」 コック・オ・ヴァン(鶏の赤ワイン煮)と、リヨネーズポテトをつくりました。 色々な国の料理や食べものを食べると、世界が広がるよ！ 楽しくいただきますよ！
		いちごジャム			さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コック・オ・ヴァン(とりのあかワイン)	とりにく	ズッキーニ ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	オリーブオイル さとう	
		リヨネーズポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ にんにく	じゃがいも オリーブオイル	
		ポトフ	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー		

27	木	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ さとう あぶら	みんなだいすき！ ツナごはん 調理員さんが愛情を込めてつくりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきししゃも	こもちししゃも			
		ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー	ごま さとう ごまあぶら	
		なすとみょうがのみそしる	ぶたにく とうふ にぼし みそ	なす みょうが たまねぎ ねぎ	あぶら	

28	金	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	豆パテしないように しゃくじは しっかりたべようね
		ジョア(ブルーベリー)	スキムミルク	ブルーベリー アローニヤ	さとう	
		とりにくのくろこしょうやき	とりにく			
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	オニオンドレッシング	
		☆コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ	コーンポタージュのもと(にゅう) ベジマールウ(にゅう) あぶら	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
 ★下線の食材は、都留市産の食材です。
 ★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
 ★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

6月の給食目標

じょうぶなほねやほをつくらう！

