

2025年

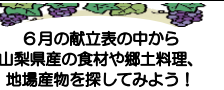



## 6月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にくじゃが キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ にんじん しらたき きぬさや キャベツ もやし ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう あぶら	 東京都の郷土料理 深川めしとは、あさりのむき身を炊き込んだご飯です。むかし、深川地域（東京都江東区）一帯が海だったころ、あさがたくさんとれたことから、「深川めし」と名づけられました。 東京都でとれる食材を使いました。
3	火	ふかがわめし ぎゅうにゅう アジのしおやき ☆こまつなチーズおかかえ だいこんのみそしる	あさり ぎゅうにゅう アジ チーズ かつおぶし ぶたにく にぼし みそ	ごぼう にんじん しょうが 日本全国旅メニュー 東京都 こまつな キャベツ もやし だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう あぶら	 東京都でとれる食材を使いました。
6月4日～10日「歯と口の健康週間」 カルシウムの豊富な食べものやかみごたえのある食べものを取り入れたこんだてです。						
4	水	コッペパン（せわり） やきそば ぎゅうにゅう ごぼうサラダ とりだんごとれんこんのスープ こざかな	スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう とりだんご イワシ	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく ごぼう にんじん レタス とうがらし れんこん えのきだけ たまねぎ ほうれんそう しょうが	こむぎこ さとう あぶら ソースやきそばめん あぶら オニオンドレッシング こま さとう さとう	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	木	むぎごはん きのこのハヤシ ぎゅうにゅう スマイルポテト ☆かむカムサラダ	ハヤシライス ぶたにく ぎゅうにゅう さきいか(にゅう)	たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ トマト にんじん にんにく キャベツ きゅうり レタス	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう わふうドレッシング	よくかんでたべよう  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。
6	金	チーズパン ぎゅうにゅう ホキのさっくりやき チリコンカン おじゃがもちスープ さつまいもスティック	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいす あかいんげんまめ しろいんげんまめ あおだいす ベーコン	トマト にんにく たまねぎ にんじん パプリカ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう あぶら コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル さとう いももち さつまいも あぶら さとう	一口30回をくむように！  しっかりかんで、あじわって食べよう
9	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう やきししゃも ☆こうやどうふのたまごとじ こんさいのごまふうみじる	ぎゅうにゅう こもちししゃも たまご こうやどうふ とりにく にぼし みそ	あかしそ にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん だいこん れんこん まいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう あぶら さといも こま	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！  「一口30回をくむように！」
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのメンチカツ なつだいこんのもの わかめとうふのみそしる	ぎゅうにゅう いか だいす ぶたにく わかめ とうふ にぼし みそ	キャベツ にんじん しょうが にんにく だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん こまつな しめじ たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら こむぎこ さとう あぶら	「一口30回をくむように！」 しっかりかんで、よく味わっていただきます。
11	水	ステッキパン ジョア（ブルーベリー） とりのマッシュポテトやき カラフルサラダ ☆コーンスープ	スキムミルク スキムミルク とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	ブルーベリー アローニヤ(かじゅう) レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ コーン たまねぎ パセリ	こむぎこ さとう あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも イタリアンドレッシング コーンポタージュのもと(にゅう) ベシメルルク(にゅう) あぶら	だいきだよ！ なつやさい  6月12日・13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ず。「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います。「チョコくるくる」人気のパンはかたつむりのうすまきにそっくり♪ 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。
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ヤングコーンと あおなのいためもの じゃがいものみそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし こんぶ いとこまぼこ あぶらあげ にぼし みそ	うめぼし ヤングコーン にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ぶどう(かじゅう)	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも ゼリー さとう	入梅いわし給食  雨ふりのランチメニュー  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	金	チョコくるくるパン ぎゅうにゅう ささみのレモンに なつやさいの ラタトゥイユ かぼちゃのコンソメスープ	たまご スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン(かじゅう) しょうが なす スズキニ キパプリカ トマト たまねぎ にんにく パプリカ かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ	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 オリーブオイル さとう	チョコくるくるパン チョコくるくるパンは、かたつむりのうすまきにそっくり♪ 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。

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
6月16日～20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大豆や野菜、山梨の郷土料理を提供します。						
16	月	むぎいり やまなしけんさんごはん ぎゅうにゅう やまなしけんさん たまごの オムレツ ふるさとぎゅうとついため かいサーモンの とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たまご こうしゅうワインビーフ かいサーモン(さけ) みそ とうにゅう かつおぶし	 ふるさと給食 もやし ほししいだけ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	 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！ 米 ほうとう 甲斐サーモン 甲州ワインビーフ シビエ 卵 富士桜ボーク 信玄鶏 豆乳 さくらんぼ 赤坂とまと とうもろこし ぶどうジャム 甲州小梅ジャム 鳴沢菜 なめこ しいだけ 玄米だんご もやし きくらげ 甲州みそ カレールウ 都留市産の大豆・玉ねぎ きゅうり・レタス・キャベツ・ じゃがいも・酢・カップケーキ
17	火	むぎいり やまなしけんさんごはん ジビエカレー ぎゅうにゅう だいこんサラダ やまなしけんさん とうもろこし カレーライス	しかにく ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ だいこん きゅうり レタス とうもろこし	にんじん たまねぎ トマト ローレル にんにく しょうが 	こめ むぎ じゃがいも カレールウ ぶどうジャム あぶら あおじそドレッシング	
18	水	うるしさんこめこの カップケーキ ぎゅうにゅう とりのこめジャムソース なるさわなづけのいためもの かぼちゃのほうとう やまなしけんさん さくらんぼ(生) ☆しんげんごんのおやこに	とうにゅう ぎゅうにゅう しんげんごん おりめんじやこ かつおぶし ふじぎくろボーク にぼし こうしゅうみそ あぶらあげ	しょうが にんにく なるさわなづけ きくらげ たまねぎ もやし にんじん かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ ほししいだけ ねぎ さくらんぼ(生)	こめこ さとう あぶら こうめジャム かたくりこ ごまあぶら さとう ほうとうめん あぶら	 ふるさとを大切にしよう 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 ほうとうと種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。
19	木	むぎいり やまなしけんさんごはん ☆しんげんごんのおやこに ぎゅうにゅう だいすぽりぽり げんまいだんごじる	たまご しんげんごん ぎゅうにゅう だいす あおのり にぼし	たまねぎ みつば  食育の日給食 キャベツ ほししいだけ だいこん にんじん	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ あぶら げんまいだんご ごまあぶら	よくかわくことは、 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。
20	金	むぎいり やまなしけんさんごはん ぎゅうにゅう ふじぎくろボーク あらしたまねぎソース むげんきゅうり なめこのみそしる あかさかトマト	ぎゅうにゅう ふじぎくろボーク こんぶ にぼし みそ	たまねぎ しょうが きゅうり いちみつがらし なめこ たまねぎ ねぎ ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	夏の食事に 酸味(さんみ) 酸味を食事に取り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 心の酢をつかいました！ 「赤坂とまと」は甘酸っぱく、 濃厚な味わいのトマトです。
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ ぶたにく もずく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ねぎ にんじん ほししいだけ にんにく しょうが チンゲンサイ エリンギ たまねぎ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごま	一口の量を工夫してみよう！ 口の中に食べものを たくさん詰め込むのは「 マナー違反になります。 ローいばいにはおぼろげに 一口の量を少なくすると、 しっかりかむことができます。
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき てっかみそいため ☆かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ たまご かつおぶし	なす ピーマン あかパプリカ たまねぎ ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しっかりかんでよく味わう 食べものを十分によくかんで おいしさや、心地よさを 味わってからのみ込むと、 食べものはより効率よく 消化・吸収されます。 味わって食べよう
25	水	まるパン(スライス) ハンバーグ デミグラスソース ぎゅうにゅう チョップドサラダ マンハッタンクラムチャウダー れいとうベビーパイン	スキムミルク とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう あかいんげんまめ だいす あおだいす しろういんげんまめ あさり ベーコン	たまねぎ トマト にんにく しょうが レタス きゅうり あかパプリカ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト ローレル にんにく パセリ パイナップル(れいとう)	こむぎこ さとう あぶら あぶら さとう かたくりこ イタリアンドレッシング じゃがいも オリーブオイル さとう さとう	給食で旅をしよう 世界旅メニュー「アメリカ」 アメリカでボビュラな料理 を、野菜をたっぷり使って作り ました！ きれいに食べると きもちがいいね。
26	木	ツナごはん ぎゅうにゅう やさいコロケ ブロッコリーのごまあえ モロヘイヤとオクラのみそしる	ツナ ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とうふ にぼし みそ	にんじん にんじん グリンピース たまねぎ ブロッコリー モロヘイヤ オクラ ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	きれいに食べると きもちがいいね。
27	金	そぼろパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン えだまめとコーンのソテー ABCスープ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが えだまめ コーン キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ さとう あぶら マーマレードジャム さとう あぶら マカロニ	手洗いはOK？ 手には、 目に見えない たくさんの菌が ついて回ります。 食事の前に 手を洗おう！
30	月	むぎごはん ざっくくふりかけ ぎゅうにゅう たこナゲット なつやさいのなごしいため なすとみょうがのみそしる	かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう たこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	ひろしまな きょうな だいこんのは まつちや とうもろこし かぼちゃ トマト キャベツ しょうが ねぎ ピーマン あかパプリカ キャベツ にんじん にんにく しょうが なす みょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ うるちひえ キヌア いりごめ じゃがいも さとう こむぎこ さとう あぶら あげだま あぶら さとう かたくりこ	一口だけでも食べてみよう！ 人は、初めて食べるものを避ける ことがあります。しかし、色々な味 や香りなどを体験し、くり返し食べ ていると、味覚が育ちます。幼い頃 には苦手なものの成長して食べられ るようになるかもしれません。

★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。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。

★都留市の学校給食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。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。

★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)

じょうぶな

ほねやはをつくらう！

6月の給食目標