













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
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
1	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのくろこしょうやき	とりにく			
		きつねびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら	
		とうふのすましじる	とうふ わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう		
2	火	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ さとう あぶら	「ツナ」はお魚！ 英語で「まぐろ」や「かつお」などの魚のことをいいます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	
		わふうサラダ		きゅうり レタス キャベツ	わふうドレッシング	
		とんじる	ぶたにく みそ にぼし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも ごまあぶら	
3	水	そぼろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	野菜たっぷり「ラトウイユ」 トマト・なす・ズッキーニ・パプリカと夏野菜がたっぷり入った、煮込み料理です♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーマレードチキン	とりにく	しょうが	マーマレード さとう	
		ラトウイユ	ベーコン	トマト たまねぎ なす ズッキーニ あかパプリカ きパプリカ にんにく バジル	オリーブオイル さとう	
		ABCスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー	マカロニ	
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	木	あおなごはん		ひろしまな	こめ むぎ 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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やしししゃも	こもちししゃも			
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	あぶら ごま さとう	
		とりにくといものみそしる	とりにく あぶらあげ にぼし みそ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
		かむかむグミ	ゼラチン	ぶどう(かじゅう)	さとう みずあめ	
5	金	チーズパン	スキムミルク チーズ		こむぎこ さとう あぶら	よくかんでたべよう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのマリネソース	いか	たまねぎ あかパプリカ きパプリカ レモン(かじゅう) しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	レタス きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	
		おじゃがもちスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	いもち	
8	月	もちげんまいごはん			こめ もちげんまい	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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キピナゴのカリカリあげ	きびなご	しょうが	さとう あぶら じゃがいも げんまいこ こめこ みずあめ	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	
		けんちんじる	とうふ にぼし	だいこん まいたけ にんじん ねぎ	ごまあぶら	
		あじさいゼリー		ぶどう(かじゅう)	さとう みずあめ ゼリー	
9	火	むぎごはん			こめ むぎ	よくかむことの効果 よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。 あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのメンチカツ	いか だいす	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう あぶら こむぎこ	
		こうやどうふのもの	こうやどうふ とりにく さつまあげ	たけのこ さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう	
		こんさいのごまふうみじる	みそ にぼし	だいこん ごぼう にんじん れんこん まいたけ ねぎ	ごま	
		ミニフィッシュ	かたくちいわし		さとう	
10	水	ライむぎパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら ライむぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのコーンフ레이크やき	とりにく	にんにく	コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ	
		チリコンカン	ミックスビーンズ ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく バジル	オリーブオイル さとう	
		★ミルクコンソメスープ	ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら	
11	木	アロス・ロホ(メキシカンライス)		たまねぎ にんにく トマト	こめ むぎ あぶら	世界旅メニュー「メキシコ」 サッカーW杯北中米大会、開会式・開幕戦がメキシコで行われます。 「アロス・ロホ」とよばれる赤いご飯と、コーンがたくさん入った「ポソレ・ブランコ」というスープを提供します！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	世界旅メニュー メキシコ		
		アンサンブルエッグ	たまご チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		トルティーヤチップスいりサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	コーントルティーヤチップス サウザンアイランドドレッシング	
		ポソレ・ブランコ(特効かす-)	とりにく だいす	コーン たまねぎ キャベツ にんじん レモン(かじゅう) マッシュルーム		
12	金	しょうゆラーメン	ぶたにく なんと	もやし ほうれんそう にんじん コーン メンマ ねぎ	ちゃんぽんめん あぶら	ラーメンの「めん」の色 白い小麦粉から作られる中華麺は黄色いですが、「かん水」と呼ばれるものを加えることで黄色くなり、中華麺のコシが生まれるのです。
		マーラーカオ	たまご にゅう みずあめ		こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい	ぶたにく とりにく だいす みそ	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう あぶら	
		あつあげのちゅうかいため	あつあげ とりにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら	
6月15日~19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。						
15	月	むぎごはん			こめ むぎ	地場産物ウィーク1日目 山梨県のブランド鶏「信玄どり」北社市明野町の「切り干し大根」都留市産の「玉ねぎ」「きゅうり」を使用しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しんげんどりのからあげ	しんげんどり	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		きりぼしだいこんのあえもの	ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし コーン	さとう ごまあぶら	
		つるしさんたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ		

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(ぎ) 主にエネルギーになる	一口メモ	
6月15日~19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	火	「むぎごはん				こめ むぎ	地場産物ウィーク2日目 ブランド豚の「富士桜ポーク」 県産の「たまご」、都留市の 「玉ねぎ」「じゃがいも」 「きゅうり」を 使用して います。 
		「ふじざくらポークカレー	ふじざくらポーク	たまねぎ にんじん りんご グリンピース しょうが にんにく		カレールウ あぶら じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やまなしけんさんたまごの オムレツ	たまご			さとう あぶら	
		むげんきゅうり	こんぶ	きゅうり とうがらし		ごまあぶら ごま	
17	水	こどもパン	スキムミルク			こむぎこ あぶら さとう	地場産物ウィーク3日目 県産ぶどうを使った「ぶどう ジャム」、甲斐市の「赤坂 トマト」、都留市の「キャベツ」 「玉ねぎ」「じゃがいも」を 使用しています。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポークソテーぶどうソース	ぶたにく	レモン(かじゅう) しょうが		ぶどうジャム かたくりこ	
		キャベツのソテー		キャベツ こまつな エリンギ にんにく		あぶら	
		げんまいだんごいりとうにゅうスープ	ベーコン みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん えのきだけ		げんまいだんご じゃがいも	
		あかさかトマト		あかさかトマト			
18	木	「むぎごはん				こめ むぎ	地場産物ウィーク4日目 ブランド鶏の「信玄どり」、 県産の「たまご」、都留市産の 「じゃがいも」「玉ねぎ」 「レタス」を使用しています。 
		★しんげんどりのおやこどのぐ	しんげんどり たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ		あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん レタス きゅうり		あおじそドレッシング	
		つるしさんじゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ にほし	にんじん こまつな		じゃがいも	
19	金	よしだのうどんふう	ぶたにく わかめ にほし こうしゅうみそ	キャベツ こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ		うどん	地場産物ウィーク5日目 伝統食材の「甲州みそ」、都留 市産の「米粉カップケーキ」、 「大豆」「キャベツ」 「玉ねぎ」を 使用しています。 
		つるしさんこめこのカップケーキ	とうにゅう			こめこ あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいたすポリポリ	だいたす あおのり			かたくりこ あぶら	
		スタミナいため	とりにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ なら しょうが にんにく		あぶら さとう	
22	月	むぎごはん				こめ むぎ	今日は夏至(げし) 夏至には旬の野菜「とうがん (冬瓜)」を食べる 風習が全国各地 にあります。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タコでたこやき	たこ	キャベツ ねぎ しょうが		こむぎこ さとう あぶら	
		てっかみそいため	ぶたにく みそ	なす たまねぎ あかパプリカ ピーマン		ごまあぶら さとう	
		とうがんのすましじる	とうふ かつおぶし	とうがん にんじん しめじ こまつな しょうが			
23	火	むぎごはん		日本旅メニュー 長崎県		こめ むぎ	全国旅メニュー「長崎県」 旬の「あじ」を使った 「南蛮づけ」と、 「浦上そば」 「つぼ汁」は、 長崎県の 郷土料理です！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ きパプリカ とうがらし		かたくりこ あぶら さとう	
		うらがみそぼろ	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん もやし しらたき		あぶら さとう	
		つぼじる	とりにく とうふ にほし	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		あぶら	
24	水	キャロットロール	スキムミルク	にんじん		こむぎこ さとう あぶら	ラビオリ ラビオリとは、パスタの 一種です。お肉や野菜など の具材を、うすくのぼした パスタ生地2枚で はさんでつくる、 具入りの パスタです！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チキンマッシュポテトやき	とりにく			かんそうマッシュポテト ノンエッグマヨネーズ	
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう コーン エリンギ		あぶら	
		ラビオリスープ		たまねぎ にんじん キャベツ しめじ		ラビオリ	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
25	木	えだまめごはん	こんぶ	えだまめ		こめ むぎ	すがたをかえるだいたす① 今が旬の「えだまめ」は 「だいたす」が大きく育つ前 にしゅうかく する食べ物です。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ				
		じゃがいものそばろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが		じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		かぶのみそしる	あぶらあげ みそ にほし	かぶ かぶのは しめじ にんじん			
26	金	きなこあげパン	きなこ			こむぎこ さとう あぶら	すがたをかえるだいたす② 「だいたす」をしゅうかくした 後、だいたすをこげないように 炒めて、細かく くたいて粉に したものが 「きなこ」です。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミートボール	とりにく ぶたにく だいたす	たまねぎ しょうが トマト		さとう ごまあぶら パンこ	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり フロッコリー		フレンチドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン	トマト たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく パセリ		マカロニ オリーブオイル さとう	
29	月	むぎごはん				こめ むぎ	すがたをかえるだいたす③ マーボーとうふに入っている 「とうふ」は、「だいたす」 から「豆乳」をしぼり、 豆乳ににがり を加えて固めて 作ります。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきぎょうざ	ぶたにく とりにく だいたす	キャベツ たまねぎ なら		こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら もちこめこ	
		マーボーとうふ	ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら かたくりこ	
		もずくスープ	もずく	たまねぎ コーン チンゲンサイ			
		れいとうパイン		パイナップル(れいとう)		さとう	
30	火	「むぎごはん				こめ むぎ	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！ 
		「ハヤシライスソース	ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ にんにく		さとう あぶら ハヤシルウ テミグラスソース	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スマイルポテト				じゃがいも あぶら	
		ツナときゅうりのサラダ	ツナ	レタス きゅうり コーン		たまねぎドレッシング	

★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」が掲載されています。
★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)

今月の給食目標
~じょうぶな骨や歯をつくらう~