



6月給食予定献立表

令和元年度
嘉万学校給食共同調理場

日	曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
				＜赤＞体を作るもの		＜緑＞体の調子をととのえるもの		＜黄＞熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
				1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
				魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中
3	月	フィッシュサンド	○	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	油	672	864
		ポテトスープ		ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	27.6	33.3	
		バナナ				バナナ			2.7	3.6	
4	火	ひじきごはん	○	あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん		米 麦 さとう	ごま 油	615 28.9 2.5	760 35.6 3.0
		なまあげ たまご 生揚げの卵とじ		ぶたにく たまご なまあげ	きぬさや にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう	油			
		じゃこの酢のもの			しらすぼし わかめ	きゅうり もやし	さとう				
		オレンジ				オレンジ					
【歯と口の健康週間】 6月4日から1週間は『歯と口の健康週間』。期間中、給食ではカミカミメニューやカルシウムたっぷりの献立が登場します。											
5	水	むぎごはん スタミなっとう	○	ぎゅうにく なっとう	牛乳	ねぎ	しょうが	米 麦 さとう	ごま ごま油	686	852
		じゃがいものうま煮		とりにく さつまあげ	こんぶ	きぬさや にんじん		じゃがいも こんにゃく さとう	油	27.2	33.3
		す酢みそ和え		いか 白みそ	わかめ	キャベツ きゅうり	さとう		2.1	2.7	
6	木	むぎごはん	○		牛乳			米 麦		653 24.5 2.1	805 29.8 2.6
		ゆーりんちー 油淋鶏		とりにく		ねぎ	しょうが にんにく	かたくりこ さとう はちみつ	油 ごま油		
		にら玉スープ		たまご やきぶた		にら にんじん	ほししいたけ	かたくりこ			
		きき きわかめのサラダ		かまぼこ	くきわかめ	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング			
7	金	むぎごはん	○		牛乳			米 麦		630 22.9 2.1	776 27.5 2.7
		いわしの梅煮		いわしうめに							
		けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきだけ	こんにゃく			
		ほそぎ やさい 細切り野菜のごまみそ和え		みそ		さやいんげん にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ごま		
10	月	コッペパン 県産りんごジャム	○		牛乳			米 麦		682 24.1 2.4	899 31.4 3.2
		クリームシチュー		とうにゅう とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コッペパン ジャム	バター 油		
		アスパラと大豆のサラダ		だいず ロースハム		アスパラガス にんじん	キャベツ	じゃがいも こむぎこ	フレンチドレッシング		
		けんさん 県産みかんゼリー						ゼリー			
【地場産給食週間】 6月10日～14日は1学期の『地場産給食週間』です。美称市や山口県でとれた食材がたくさん登場します。おたのしみに！											
11	火	ごはん	○		牛乳			米		675 25.5 2.3	849 30.7 2.9
		とりにく 鶏肉のねぎソースがけ				ねぎ 	しょうが	こめこ さとう	油		
		ふるさとみそ汁		とうふ みそ		にんじん アスパラガス	たまねぎ しいたけ 	じゃがいも			
		ごま和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり 	さとう	ごま		
【地場産給食週間 2日目】 ちようしゅう 長州とりに県産の米粉をまぶして焼いた「ねぎソースがけ」、みねし やさい 美称市の野菜たっぷりのみそ汁、ごま和えが登場します。											
12	水	ごはん (減量) 県産味付けのり	○		牛乳 のり			米		624 21.2 1.9	787 26.1 2.5
		カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ 		ねぎ	たまねぎ 	うどん じゃがいも			
		れんこんサラダ			わかめ しらすぼし	こまつな	れんこん きゅうり 	さとう 	油		
		あまなつ寒天			かんてん		あまなつ (缶)	さとう			
【地場産給食週間 3日目】 給食のうどんは山口県産の小麦粉で作られています。のりや岩国れんこん、甘夏など山口県の特産品を使用した給食です。											
13	木	たかな 高菜そぼろごはん	○	ぶたにく	牛乳	たかなづけ にんじん	たけのこ にんにく	米 さとう	ごま 油	639 24.5 2.3	807 30.6 2.9
		たこカツ		たこカツ 		ねぎ	たまねぎ しいたけ 		油		
		とうふ じろ 豆腐汁		とうふ	わかめ		だいにん きゅうり	さとう	ごま		
		しらす和え			しらすぼし	にんじん					
【地場産給食週間 4日目】 やまぐちけん 山口県は、日本海と瀬戸内海の両方に面しているため、海産物の種類も豊富です。たこ、わかめ、しらす干しが県産です。											
14	金	あきよしだいこうげんぎゅう 秋吉台高原牛のハヤシライス	○	ぎゅうにく	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく	米 じゃがいも	油	725 24.3 2.6	911 29.0 3.3
		ひじきとツナのサラダ		まぐろみずに 	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油		
		きららヨーグルト			ヨーグルト						
		【地場産給食週間 5日目】 給食で使用する牛肉は「秋吉台高原牛」です。きららヨーグルトは山口県産の良質な牛乳で作られています。									

日 曜	献立名	牛乳	お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal)	
			＜赤＞体を作るもの		＜緑＞体の調子をととのえるもの		＜黄＞熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中
17 月	きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳			コッペパン さとう	油	633	800
	ミートボールスープ		ミートボール		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ			25.8	32.2
	炒めビーフン		ぶたにく いか		ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	ビーフン	油	2.9	3.4
	オレンジ					オレンジ				
18 火	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦			
	なまあげ みそ いた 生揚げの味噌炒め		なまあげ ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう	油	670	836
	ごまじゃこサラダ			しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	ごま油 ごま	27.9	34.8
	メロン					メロン			2.0	2.6
	【メロン】 1年中 お店で見かけますが、旬は夏です。美祢市でも栽培されており、7月の後半から収穫が始まります。									
19 水	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦			
	さかな て や 魚の照り焼き		さかな		しょうが 			631	768	
	かき玉汁		たまご とうふ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ 	かたくりこ		28.4	34.0
	くるみ和え				こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	くるみ	2.0	2.4
	【地場産給食の日】 毎月19日は「食育の日」です。今月は、旬の魚を照り焼きにします。旬の魚は脂がのって、味も栄養も抜群です。									
20 木	ひよこ豆のカレー	○	ぶたにく ひよこめ レンズまめ	牛乳	にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油	689	852
	ごぼうとブロッコリーのサラダ		かまぼこ		ブロッコリー	ごぼう きゅうり	さとう	ごま 油	22.9	27.7
	ゴールデンキウイフルーツ					キウイフルーツ			2.4	3.3
	【ゴールデンキウイフルーツ】 果肉が黄色で甘みが強いです。緑色のキウイは食物繊維が、黄色のキウイはビタミンCが多いという特徴があります。									
21 金	炊き込みご飯	○	とりにく あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	しめじ 	米 麦	油	640	785
	岩国れんこんコロッケ						コロッケ	油	22.2	26.7
	魚そうめん汁		うおそうめん とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			2.5	3.1
	ごま酢和え				にんじん	もやし キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
24 月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦			
	さかな やくみ 魚の薬味ソースかけ		さかな		ねぎ	しょうが	かたくりこ さとう	油	644	792
	とうにゅう しる 豆乳みそ汁		とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす もやし えのきたけ			26.3	31.8
	いそか あ 磯香和え			のり しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		2.5	3.1
25 火	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦			
	マーボーなす		ぶたにく 赤みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	油	652	830
	シュウマイ		シュウマイ						24.5	30.6
	ちゅうか 中華サラダ		ロースハム いか たまご			きゅうり もやし 	くずきり さとう	ごま油	2.5	3.2
26 水	さつまいも蒸しパン	○		牛乳			むしパンミックス さつまいも	ごま	630	793
	わふう 和風スパゲッティ		あさり ベーコン		ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	22.5	27.7
	ツナサラダ		まぐろみずに		ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	さとう	油	1.9	2.4
	バナナ					バナナ				
27 木	おやこどんぶり 親子丼	○	とりにく たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ	油	653	801
	れんこんのきんぴら			しらすぼし		れんこん 	さとう	油 ごま	25.1	30.6
	フルーツ寒天			かんてん		みかん パイン 	さとう		2.3	3.1
28 金	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦			
	とりにく 鶏肉のレモン漬け		とりにく			レモン	かたくりこ さとう	油	647	800
	もずく汁		かまぼこ とうふ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ			23.6	28.6
	ピーナッツ和え オレンジ				こまつな にんじん	キャベツ オレンジ	さとう	ピーナッツ	2.0	2.3

※ 材料の都合等で、献立を一部変更する場合があります。

～～ 食材の紹介 ～～

☆ 美祢市産の食材 ☆

ほうれんそう、アスパラガス、玉ねぎ、美東ごぼう、しいたけ、きゅうり など

○ 給食では、日ごろから美祢市産、山口県産の食材をたくさん取り入れるように心がけています。



○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。