




# 6月給食予定献立表

平成30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									
1 金	むぎ 麦ごはん	○	とりにく	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく	米 麦	でんぷん	油	669	840								
	とり 鶏のから揚げ											わかめ	たまねぎ しいたけ	24.4	30.2				
	うお 魚そうめん汁															さやいんげん にんじん	きゅうり	2.2	2.7
	ほそぎ 細切り野菜のごまみそ和え																		
4 月	ひじきごはん	○	とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく	米 麦 さとう	ごま 油	609	813									
	ししゃもフライ										しおこんぶ	ごぼう もやし	23.7	31.6					
	ぶたにく とうふ														キャベツ きゅうり	2.6	3.9		
	みそ																	さつまいも こんにゃく	
 <p>【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』です。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。</p>																			
5 火	むぎ 麦ごはん 納豆	○	なっとう	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦	じゃがいも さとう	油 ごま油	710	868								
	じゃがいもの中華煮											しらすぼし	キャベツ きゅうり たまねぎ	28.7	34.1				
	ごまじゃこサラダ															さとう	ごま油 ごま	2.0	2.6
6 水	きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	コッパン さとう	油	637	813									
	ミートボールスープ										ぶたにく	たまねぎ キャベツ きくらげ	23.8	30.0					
	いた 炒めビーフン														ピーマン にんじん	ビーフン	3.0	3.8	
	オレンジ																		オレンジ
7 木	むぎ 麦ごはん	○	さば みそ	牛乳	きぬさや にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	米 麦		662	774									
	さば味噌ほイル包み										ぶたにく	キャベツ	29.8	33.0					
	さわにわん 沢煮椀														こまつな にんじん	ピーナッツ さとう	2.0	2.3	
	ピーナッツ和え																		ゼリーのもと
8 金	うめ 梅じゃこごはん	○	ぶたにく たまご なまあげ	牛乳 しらすぼし	きぬさや にんじん	たまねぎ ほしいたけ	米 麦	さとう	ごま 油	694	868								
	なまあげ 生揚げの卵とじ											かつおぶし	キャベツ もやし	28.0	34.9				
	おかか和え															さとう	2.7	3.3	
	あじさいゼリー															ゼリーのもと			
<p>【入梅】 雑節(季節の移り変わりの目安となる日)のひとつです。「入梅」は、暦の上での梅雨入りの時期を意味しており、今年は6月11日にあたります。今年の山口県の梅雨入りは、暦よりもかなり早い、5月28日でした。</p>																			
11 月	ごはん のり佃煮	○	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 のりつくだに	にんじん	ほしいたけ たまねぎ	米	じゃがいも さとう	油	660	827								
	じゃがいものそぼろ煮											わかめ	キャベツ きゅうり	21.8	26.8				
	す 酢みそ和え															ゼリー	2.0	2.3	
	けんさん 県産みかんゼリー																		太字で書いてある食材が山口県産です
<p>【地場産給食週間】 6月11日～15日は1学期の『地場産給食週間』です。美祢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！</p>																			
12 火	ピビンバ	○	ぎゅうにく あかみそ たまご	牛乳	ほうれんそう	しょうが ぜんまい もやし	米 さとう	油 ごま油	657	814									
	わかめと豆腐のスープ										わかめ	たまねぎ しいたけ	28.4	34.2					
	きららヨーグルト														ヨーグルト	2.6	3.1		
<p>【地場産給食週間 2日目】 秋吉台高原牛と美祢市の特産物のほうれんそうを使って、ピビンバを作ります。ごはんと具を混ぜて食べましょう。</p>																			
13 水	コッパン 県産りんごジャム	○	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	牛乳	アスパラガス ほうれんそう にんじん	たまねぎ	コッパン ジャム	パン粉	油	661	873								
	とうふ い 豆腐入りハンバーグ											ベーコン	たまねぎ	28.4	36.9				
	やさい 野菜スープ															キャベツ きゅうり あまなつ	2.8	3.4	
	あまなつ 甘夏みかんのサラダ																		さとう
<p>【地場産給食週間 3日目】 豆腐入りハンバーグは県産の牛肉・豚肉・豆腐・玉ねぎを使って、調理場で手作ります。</p>																			
14 木	ごはん	○	さかな	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが	米		666	832									
	さかな 魚の照り焼き										わかめ	たまねぎ	28.8	34.7					
	おの ちや 小野茶めん汁														にんじん	さとう	2.7	3.1	
	ごもく 五目ひじき																		ひじき
<p>【地場産給食週間 4日目】 照り焼きの魚は、水揚げによって変わります。「小野茶めん」には、宇部市小野でとれた茶葉が練り込んであります。</p>																			

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			
15 金	ごはん	○	ふたにく	牛乳	れんこん	米	でんぷん さとう	油	696	885			
	トントンれんこん										にんじん	たまねぎ	じゃがいも
	ふるさとみそ汁										アスパラガス	しいたけ	さとう
	いそか あ 磯香和え										ほうれんそう	キャベツ きゅうり	
【地場産給食週間 5日目】 給食の人気メニューの「トントンれんこん」、美祢市の食材をたくさん使ったみそ汁と磯香和えが登場します。													
18 月	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 でんぷん	油	637	784			
	ゆかり和え		かえりいりこ	こまつな	キャベツ きゅうり	さとう	25.7	31.7					
	フルーツ寒天		かんてん	みかん パイン	さとう	2.3	3.0						
19 火	むぎごはん ピーマンじゃこ炒め	○	とうふ みそ	牛乳 しらすぼし	ピーマン	たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま	625	779			
	とうふの味噌汁		わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	油	27.8	35.8				
	アジのから揚げ		アジ	オレンジ		2.3	3.2						
	オレンジ												
【地場産給食の日】 毎月19日は「食育の日」です。今日は、旬を迎えた「アジ」をから揚げにします。旬の魚は脂がのって、味も栄養も抜群です。ピーマンじゃこ炒めは、ピーマンの苦みをあまり感じないように作っています。ご飯と一緒に食べてくださいね。													
20 水	フィッシュサンド	○	しろみざかなのフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッパン	油	719	903			
	クラムチャウダー		あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	油 マーガリン	30.3	36.5			
	ゴールデンキウイフルーツ				キウイフルーツ		2.9	3.7					
21 木	ココア蒸しパン	○	まぐるみず ベーコン	牛乳	にんじん トマト	グリーンピース たまねぎ	むしパンミックス さとう		614	737			
	トマトとツナのスパゲッティ		プロッコリー	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	スパゲッティ さとう	油	20.2	23.9					
	野菜のドレッシング和え			もも	さとう	油	2.2	2.5					
	冷凍ピーチ												
22 金	むぎごはん	○	ふたにく	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ	米 麦 じゃがいも いとこんにやく さとう	油	641	777			
	豚じゃが		ごもくあつやきたまご		もやし きゅうり しょうが	さとう	24.4	28.6					
	ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子		わかめ しらすぼし			2.5	3.1						
	もやしとわかめの酢のもの												
25 月	さんしょく 三色そばろごはん	○	とりにく たまご	牛乳	しょうが グリンピース	米 麦 さとう	油	717	890				
	もずく汁		とうふ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ	27.6	33.5					
	ベーコンポテト		ベーコン	チーズ	パセリ	じゃがいも	マヨネーズ	2.2	2.6				
26 火	むぎごはん	○	ふたにく あかみそ	牛乳	にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油	685	821			
	マーボーなす		とうふシュウマイ		きゅうり もやし	さとう	25.0	29.3					
	豆腐シュウマイ		ロースハム いか			2.5	3.0						
	中華サラダ												
27 水	パインパン	○	いわし	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリー にんにく	パインパン	油	698	946			
	イワシのアングレース		かにふうみかまぼこ	かいそう	キャベツ きゅうり レモン	でんぷん パンこ さとう	油	28.6	37.3				
	ミネストローネスープ					マカロニ じゃがいも	油	2.6	3.6				
	海藻サラダ					さとう	油						
28 木	ミートボールカレー	○	ミートボール	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	692	862			
	ひじきとツナのサラダ		まぐるみず	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	20.9	24.9			
	メロン				メロン		3.0	3.8					
29 金	むぎごはん	○	さかな	牛乳	ねぎ	しょうが	米 麦 でんぷん さとう	油	659	815			
	魚の薬味ソースがけ		さつまあげ あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ たけのこ	こんにやく さとう	ごま油	24.7	29.9				
	切り干し大根の煮物		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり オレンジ	さとう	ごま	2.1	2.7					
	ごま和え オレンジ												

桂花小・秋芳中なし

## 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、きゅうり、じゃがいも、しいたけ、キャベツ など

お米(晴るる)は、年間を通して美祢市産、牛乳は山口県産です。

○ 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。



11~15日は地場産給食週間です