



# 6月分献立予定表



令和元年度

大嶺学校給食共同調理場

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う				献立ひとことメモ			
		おもにからだのもとになるしよくひん 魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになるしよくひん 穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g
3月	小麦ごはん 牛乳		牛乳						ショーロンポーは中華料理で、小麦粉で作った薄皮で豚肉とスープを包んで蒸したものです。
	ショーロンポー	ショーロンポー							
	ごま酢あえ		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	654 17.7 1.7	
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・たけのこ・きくらげ	ピーファン		785 21.2 2.0	
4火	コッパパン・マーシャルピーンズ 牛乳		牛乳			パン・マーシャルピーンズ			今週は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。
	ポトフ	ぶたにく・ウィンナー		にんじん・いんげん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも		713 22.4 2.5	
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	856 26.9 3.0	
5水	小麦ごはん 牛乳		牛乳						筑前煮は福岡県の郷土料理です。がめ煮とも呼ばれます。
	筑前煮	とりにく・なまあげ・ひらてん		にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ	さといも・こんにゃく・さとう	あぶら	584 21.1 1.3	
	梅あえ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ・うめ			701 25.3 1.6	
6木	黒糖パン 牛乳		牛乳			こくとうパン			豆乳は大豆を煮てすりつぶした後、布でこしてしぼって作られます。良質のたんぱく質が豊富です。
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし				
	タラの豆乳スープ	タラ・とうにゅう		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	こめこ	あぶら	643 24.2 2.1	
	オレンジ				オレンジ			772 29.0 2.5	
7金	小麦ごはん 牛乳		牛乳						きすは春から夏が旬の白身魚です。身は透明感があって、やわらかいことが特徴です。
	きすのフライ	きすのフライ					あぶら		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ	さとう		620 25.8 2.0	
10月	みそけんちん汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・ほししいたけ	じゃがいも・こんにゃく	ごまあぶら	744 31.0 2.4	
	小麦ごはん 牛乳		牛乳						今週は地場産給食週間です。美祢市や山口県内で作られた食材を多く使います。
	チャンプルー	ぶたにく・とうふ		にんじん・いんげん	キャベツ・もやし		あぶら・ごま・ごまあぶら		
かきたまスープ	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ・チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ	かたくりこ		612 24.1 1.2		
11火	県産みかんゼリー					ゼリー		734 28.9 1.4	
	豆乳パン 牛乳	とうにゅう				パン			ほうれんそうは美祢市の特産物です。ピニールハウスの中で1年中作られています。
	県産チキンカツ	チキンカツ					あぶら		
	ミニトマト			ミニトマト				639 23.6 2.0	
ほうれんそうのスープ	ベーコン		ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・だいこん・しいたけ	じゃがいも		767 28.3 2.4		
12水	小麦ごはん 牛乳		牛乳						ゆず吉はカボスやスタダの仲間です。主に長門、萩、下関で作られています。
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	あぶら	630 21.8 2.1	
	ゆず吉ドレッシングサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・ゆずきち	さとう		756 26.2 2.5	
13木	コッパパン・県産いちごジャム 牛乳		牛乳			パン・ジャム			アスパラガスは美祢市内産です。3月から6月が旬です。
	チキンピーンズ	だいす・とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう		626 28.3 1.8	
	アスパラと夏みかんのサラダ			アスパラガス	あまなつみかん・キャベツ・きゅうり		あぶら	751 34.0 2.2	
14金	小麦ごはん 牛乳		牛乳						小野茶は宇部市小野で作られているお茶です。強い香りとおほのかな渋味、豊富な甘味が特徴です。
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく		ピーマン・にんじん	キャベツ・もやし		あぶら		
	あかもくのみそ汁	とうふ・みそ	あかもく	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・しいたけ			636 24.7 1.6	
小野茶ムース					ムース		763 29.6 1.8		

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん			(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
17月	むぎ 麦ごはん						こめ・むぎ			吉野汁はくず粉でとろみをつけたすまし汁です。奈良県吉野がくずの産地であることから名付けられました。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
大歳小なし	さばのみそ煮	さば・みそ									
	こまつな 小松菜のごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	612	25.0	2.1	
18火	よしのじる 吉野汁	とりにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	えのきだけ・はくさい・だいこん	かたくりこ		734	30.0	2.5	
	チーズパン		チーズ			パン				ボンゴレはあさり貝が入ったスパゲティです。貝類には鉄分やカルシウムなどミネラルが多く含まれています。	
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
重安小なし	あさり・ベーコン			にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	スパゲティ	あぶら				
	カラフルピクルス			きピーマン・あかピーマン	カリフラワー・キャベツ・きゅうり		オリーブあぶら	682	26.9	2.3	
19水	オレンジ				オレンジ			818	32.3	2.8	
	ゆかりごはん						こめ・むぎ			きつねうどんという名前は、油揚げがきつねの好物とされていることに由来します。	
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
20木	きつねうどん	あぶらあげ・とりにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ		うどん				
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ					あぶら	668	22.6	2.9	
21金	くき きわかめあえ		くきわかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ			802	27.1	3.5	
	ミルクパン					ミルクパン				メロンはスイカやきゅうりの仲間でありウリ科の植物です。旬は5月から7月です。	
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
22土	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし		あぶら				
	ラビオリスープ	ラビオリ・とりにく		にんじん・プロッコリー	たまねぎ・セロリ			607	23.4	2.4	
23日	メロン				メロン			728	28.1	2.9	
	むぎ 麦ごはん						こめ・むぎ			涼拌糸（リャンパンスー）は千切りの冷たい和え物です。	
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
24月	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ	かたくりこ		669	26.9	2.4	
	リャンパンスー	ローズハム		にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら	803	32.3	2.9	
25火	むぎ 麦ごはん						こめ・むぎ			キムチは韓国の漬物で、白菜などの野菜を塩・唐辛子、魚介塩辛、ニンニクなどに漬けて作ります。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
26水	ぶた 豚キムチ	ぶたにく		にんじん	はくさいキムチ・もやし		ごま・ごまあぶら				
	じゃがいものスープ	とうふ	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		600	22.8	1.2	
27木	もも 桃のゼリー					ゼリー		720	27.4	1.4	
	コッペパン・チョコクリーム					パン・チョコクリーム				いんげん豆は江戸時代に隠元（いんげん）というお坊さんが中国から日本に持ち込んだ豆です。	
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
28金	ハンバーグトマトソースかけ	ハンバーグ		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	さとう		650	27.0	2.4	
	しろ 白いんげん豆のスープ	とりにく・しろいんげんまめ		にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ・キャベツ			780	32.4	2.9	
29土	むぎ 麦ごはん						こめ・むぎ			うま煮は肉や野菜をしょうゆ、砂糖などで甘辛く味付けした煮物です。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
30日	とりにく 鶏肉と里いものうま煮	とりにく・なまあげ・ひらてん		にんじん・いんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さともも・こんにゃく・さとう	あぶら	629	23.4	1.5	
	しそひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			755	28.1	1.8	
31月	セルフフィッシュバーガー	しろみざかなフライ		にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	あぶら・タルタルソース			パンに白身魚フライ、ポイル野菜、タルタルソースをはさんで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					659	25.5		2.7
12月	マカロニスープ	ウインナー		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	マカロニ		791	31.8	3.2	
	むぎ 麦ごはん						こめ・むぎ			ハヤシライスにはハッシュドビーフとも言います。	
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
1月	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		あぶら	602	22.2	2.4	
	かいそう 海藻サラダ	ツナ	かいそう	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし		あぶら	722	26.4	2.9	

※材料の都合により、一部変更することがあります。

○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グループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

