



6月予定献立表

《今月のめあて》

6月 てを きれいにあらおう



令和8年度 6月

給食回数 22 回

北町調理場

日	曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	えびとやさいのピラフ やさいのスープに オムレツケチャップソースかけ	○	えび レバーソーセージ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム	6月4日～10日は 歯の衛生週間 よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけでなく、食べ物の消化吸収もよくしてくれます。意識してよく噛んで食べましょう。 
2	火	しょうゆつけめん チャーシュー だいこんのナムル	○	ぶたがら とりがら ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう あぶら ごま	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ だいこん ホールコーン こまつな	
3	水	ことうずまきパン ミネストローネスープ とりでりやき じゃがいものソテー	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース にんじん グリーンアスパラ	
4	木	むぎごはん みそする いかのからあげねぎソース ひじきのあまからいため	○	わかめ あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし いか ひじき とりにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ こまつな しょうが	
5	金	ねぎしおぶたどん ちゅうかソテー ミックスフルーツ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく ごまあぶら ごま でんぶん	ながねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが レモン もやし にら にんじん たけのこ ミックスフルーツ	
8	月	むぎごはん みそする もっちりしゅうまい じゅいりいとこんソテー	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ぎょうざのかわ でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく	ながねぎ だいこん たまねぎ しょうが えだまめ	6月は食育月間です。【郷土料理】を紹介します。 16日 鳥取県 どんとろけめし…雷の音のことをいいます。豆腐を炒める音が雷の音に似ていることからこの名前がつけました。今回は油揚げにアレンジして作ります。 じゃぶじる…野菜やお肉を煮込んだ料理のことを言います。野菜からじゃぶじゃぶ水分が出ることから名付けられたそうです。 18日 北海道 とうもろこしごはん 石狩汁…鮭が入った味噌汁 ざんぎ…とりのからあげ 22日 大分県 団子汁 とり天…ささみの天ぷら
9	火	むさしのかてうどん (うどん かてやさい つけじる) ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みしょうかん	
10	水	はちみつレモントースト チキンのスープに チリコンカン	○	とりにく とりがら ぶたがら きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン パター はちみつ さとう じゃがいも あぶら	レモン たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
11	木	あわごはん うめひじきふりかけ みそする しゃけしおこうじやき にくじゃが 	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ わかめ みそ こんぶ しゃけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら ごま さとう じゃがいも こんにやく	うめほし えのきたけ たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース	
12	金	マーボーどうふどん チャプチェ メロン	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな たまねぎ メロン	
15	月	あわごはん だいこんのみそする つくねやき アスパラとキャベツのソテー	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん パンこ さとう	だいこん ながねぎ こまつな しょうが グリーンアスパラ たまねぎ ホールコーン キャベツ	11日 入梅献立 入梅は暦の上での梅雨入りのことを言います。ちょうど梅のなる時期のため入梅といわれるようになったそうです。こどもに人気のカリカリ梅を使った手作りふりかけです。 
16	火	【鳥取県郷土料理】 どんとろけめし じゃぶじる さわらのこうみやき みしょうかん	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく かつおぶし さわら ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ しめじ だいこん しょうが にんにく みしょうかん	
17	水	マラサダふうあげパン ぶたにくのこみロベールふう マカロニソテー	○	ぶたにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ マカロニ	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト にんじん	
18	木	【北海道郷土料理】 とうもろこしごはん いしかりじる ざんぎ きゅうりのかわりつけ	○	ぶたにく とうふ しゃけ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こんにやく でんぶん ごまあぶら	ホールコーン にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく きゅうり	
19	金	ピビンパ(ごはん) ゆでやさい に(タレ) ピーフンスープ	○	ぶたにく みそ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ	
22	月	【大分県郷土料理】 わかめごはん だんごじる とりてん きりぼしだいこんのもの	○	わかめ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら だまこもち ごまあぶら こむぎこ さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ こまつな しょうが きりぼしだいこん さやいんげん	23日 市内産の枝豆 25日 市内産のとうもろこし 市内産の夏野菜が給食に登場します！とうもろこしは、皮付きのまま納品してもらい、調理場で皮をむき、すぐにゆでて出します。新鮮な甘みのあるとうもろこしを味わってくださいね。  
23	火	ジャコリチャーハン たまごスープ ししゃもフライ ちゅうのうソース えだまめ 	○	ちりめんじゃこ たまご かつおぶし こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ パンこ あぶら	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく クリームコーン ホールコーン たまねぎ こまつな えだまめ	
24	水	ツナチーズホットサンド ABCスープ じゃがいもソテー	○	ツナ チーズ とりにく ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら パ스타 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな にんにく ピーマン	
25	木	ジャージャーめん やさいのオイスターいため とうもろこし 	○	ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし とうもろこし	
26	金	【地場産夏野菜カレーの日】 なつやさいカレー ポイルやさい ちゅうかドレッシング すいか 	○	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとうドレッシング	さやいんげん たまねぎ にんじん なす スズキニ セロリ しょうが にんにく しょうが こまつな もやし えだまめ ホールコーン すいか	
29	月	あわごはん みそする いわしのかばやき にびたし	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いわし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし さやいんげん にんじん	30日 スパゲティ・コン・トンノ 「トンノ」とはイタリア語でツナ(マグロ)を意味します。ツナをたっぷり使ったトマト味の Pasta です。 
30	火	スパゲティ・コン・トンノ あおのりだいずポテト メロン	○	ツナ ベーコン チーズ なまクリーム だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ メロン	

牛乳らん ○●牛乳 ヨ●ヨーグルト 麦●麦茶 ミ●ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 27.8g

脂質 22.5g