

令和4年度
6月の献立

今月13日(月)~17日(金)の5日間は「しまね・ふるさと給食週間」で、安来や島根の特産物を使って給食を作ります。ふるさとの恵みや給食に携わった方々に感謝していただきます！

〈今月の地元食材(予定)〉
★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★大豆 ★安来牛 ★卵 ★米粉
★ヨーグルト ★しいたけ ★ほうれん草 ★こまつな ★アスパラガス ★水菜 ★たまねぎ

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉のピリ辛炒め 三色あえ ゆばのすまし汁 ももゼリー	牛肉 ゆば	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれん草 にんじん	にんにく ごぼう こんにやく もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ もも	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
2 (木)	＜カミカミ献立＞ 麦ごはん 牛乳 いわしの電田揚げ れんこんサラダ みそけんちん汁	いわし とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり だいこん こんにやく しいたけ	麦ごはん かたくり粉	あぶら マヨネーズ
3 (金)	パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ キャベツとチキンのサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト みずな 水菜 にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ブルーベリー	パン さとう じゃがいも	あぶら
6 (月)	麦ごはん 牛乳 とびうおの蒲焼き 磯香あえ 玉ねぎのみそ汁	とびうお 厚揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
7 (火)	麦ごはん 牛乳 蒸しシューマイ(幼1個、小2個) チンゲン菜のサラダ 麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
8 (水)	炊き込みごはん 牛乳 赤魚の西京焼き おからサラダ いももち汁	鶏肉 油揚げ 赤魚 みそ おから ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ あぶら
9 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め アーモンドあえ 夏野菜のみそ汁 アップルシャーベットの	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にら こまつな にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし なす りんご	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら アーモンド
10 (金)	エビカツパーガー 丸パン エビカツ ボイル野菜 牛乳 ミネストローネ	エビ たら 豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	パン かたくり粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら
13 (月)	＜しまね・ふるさと給食週間(17日まで)＞ 麦ごはん 牛乳 安来牛とたけのこの炒め物 パンサンスー にら玉スープ	牛肉 鶏肉 たまご 卵	牛乳	アスパラガス にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ きくらげ	麦ごはん さとう かたくり粉 はるさめ	あぶら ごま
14 (火)	まめなドライカレー 牛乳 すずきの香り揚げ 水菜のサラダ	牛肉 豚肉 大豆 すずき ツナ	牛乳	にんじん みずな 水菜 青じそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ りんご レモン	麦ごはん 小麦粉 小麦粉 かたくり粉 米粉 さとう	あぶら
15 (水)	麦ごはん 牛乳 さごしの風味焼き 小松菜のサラダ のっぺい汁	さごし みそ 厚揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにやく とうもろこし しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
16 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎソースがけ 五目あえ あご団子のみそ汁	豚肉 かつお節 とびうお 魚肉 みそ	牛乳 あらめ わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじん	もやし えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 米粉 さとう	あぶら
17 (金)	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン アスパラガスのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	パン 黒砂糖 さとう じゃがいも	あぶら
20 (月)	麦ごはん 牛乳 肉信田煮 めかぶあえ なめこ汁 レモンマフィン	鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節 みそ 豆乳	牛乳 めかぶ わかめ	にんじん みずな 水菜	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ なめこ だいこん レモン	麦ごはん かたくり粉 さとう 米粉	あぶら
21 (火)	麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	あじ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	トマト パセリ にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ なす	麦ごはん 小麦粉 パン粉	あぶら マヨネーズ
22 (水)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	豚肉 たまご 卵	牛乳 わかめ つのまた こんぶ めかぶ かんてん 寒天 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり きくらげ	麦ごはん 小麦粉 さとう	あぶら
23 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 中華サラダ たけのこのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな 赤ピーマン にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
24 (金)	パン メープルジャム 牛乳 さけのハーブ焼き 元気サラダ パンピングスープ	さけ 鶏肉 かつお節	牛乳 こんぶ	バジル パセリ トマト にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ レモン	パン さとう	あぶら
27 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根のあえ物 つくねのみそ汁	いわし ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	あか 赤じそ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ うめ 梅	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
28 (火)	豚キムチ丼 麦ごはん 豚キムチ 牛乳 ひじきのナムル 水餃子のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん にら こまつな チンゲン菜 ねぎ	にんにく はくさい たまねぎ もやし キャベツ きくらげ りんご	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら
29 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの照り焼き 納豆サラダ 吉野汁	さば 納豆 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが	麦ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ
30 (木)	もずく丼 麦ごはん もずく丼の具 牛乳 枝豆のメンチカツ ゆかりあえ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん モロヘイヤ あか 赤じそ	しょうが たまねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり キャベツ もやし	麦ごはん さとう パン粉 かたくり粉	あぶら