

令和5年度  
6月の献立

今月12日(月)～16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 ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★大豆 ★安来牛 ★卵 ★米粉 ★しいたけ ★ヨーグルト ★たけのこ ★ほうれん草 ★こまつな ★アスパラガス ★水菜 ★ねぎ

今月の献立目標  
よくかんで食べよう

安来市給食センター  
ハッピークック

日	献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1(木)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ おひたし みそけんちん汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし れんこん ごぼう えのきたけ こんにゃく	麦ごはん かたくり粉 小麦粉	あぶら
2(金)	パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 野菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ゆず 黄ピーマン たまねぎ ぶなしめじ なつみかん いよかん ブルーベリー	パン さとう じゃがいも	あぶら
5(月)	麦ごはん 牛乳 とびうおの蒲焼き きゅうりの酢の物 だいこん 大根のみそ汁	とびうお 魚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん オクラ	きゅうり だいこん 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
6(火)	麦ごはん 牛乳 豚れんこん 納豆サラダ のっぺい汁	豚肉 鶏肉 納豆 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 ねぎ	しょうが れんこん こんにゃく キャベツ たまねぎ しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
7(水)	麦ごはん 牛乳 春巻き 海藻の中華あえ 肉団子のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
8(木)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 甘酢あえ 厚揚げのみそ汁 もも 桃タルト	いわし 厚揚げ みそ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん こまつな ねぎ 赤しそ	キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく とうもろこし 梅 桃	麦ごはん さとう 米粉	あぶら
9(金)	ソースカツバーガー 丸パン ソースカツ ポイル野菜 牛乳 パンプキンスープ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ エリンギ	パン さとう パン粉	あぶら
12(月)	<しまね・ふるさと給食週間(16日まで)> 麦ごはん 牛乳 安来牛とたけのこの炒め物 チンゲン菜のナムル 卵スープ	牛肉 卵	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
13(火)	麦ごはん 牛乳 さごしの風味焼き 小松菜のサラダ 豆腐のすまし汁	さごし みそ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	麦ごはん さとう	マヨネーズ
14(水)	まめなドライカレー 牛乳 すずきのレモン酢揚げ ツナのサラダ	牛肉 ツナ 豚肉 大豆 すずき	牛乳	にんじん 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 さとう 小麦粉 かたくり粉 米粉	あぶら
15(木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎソースがけ 三色あえ あご団子のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 魚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ ごぼう	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 米粉	あぶら ごま

日	献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16(金)	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン キャベツとアスパラのサラダ ラビオリスープ	鶏肉 牛乳 豚肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん 赤ピーマン いんげん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ レモン	パン 黒砂糖 小麦粉 パン粉	あぶら
19(月)	炊き込みごはん 牛乳 きびなごのから揚げ アーモンドあえ 油揚げのみそ汁	鶏肉 牛乳	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく	ごはん 小麦粉	あぶら アーモンド
20(火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース煮 春雨サラダ いももちスープ ライチゼリー	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	赤ピーマン にんじん にら	にんにく しょうが だいこん きくらげ きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ ライチ レモン	麦ごはん さとう かつくり粉 小麦粉 はるさめ じゃがいも	あぶら
21(水)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目あえ 夏野菜のみそ汁	さば かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ オクラ	もやし えのきたけ なす たまねぎ	麦ごはん	あぶら
22(木)	もずく丼 麦ごはん もずく丼の具 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 即席漬け	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん モロヘイヤ 青じそ	しょうが たまねぎ とうもろこし なす れんこん しいたけ キャベツ だいこん きゅうり なたまめ	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
23(金)	パン メープルジャム 牛乳 さけのハーブ焼き ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	さけ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん バジル	きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら
26(月)	麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ 元氣サラダ たまねぎのみそ汁	あじ 鶏肉 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ とうもろこし	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま
27(火)	ハヤシライス 牛乳 フライドポテト 枝豆サラダ	鶏肉 牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 枝豆	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも	あぶら
28(水)	麦ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き いそかあえ なめこ汁 レモンマフィン	赤魚 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし キャベツ なす たまねぎ なめこ レモン	麦ごはん さとう 米粉	あぶら
29(木)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのサラダ わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン	もやし たまねぎ きゅうり きくらげ たけのこ	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
30(金)	りんごパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ ごぼうサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり りんご	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ