

令和7年度

6月の献立

今月16日(月)～20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。ふるさと恵みや給食に携わった方々に感謝して食べましょう！

<今月の地元食材(予定)>

★ごはん ★みそ ★とうふ ★厚揚げ ★油揚げ ★卵 ★安来和牛
★ヨーグルト ★水菜 ★こまつな ★しいたけ ★たけのこ

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	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (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
2 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さけフライ ごぼうサラダ 沢煮椀	さけ とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ たけのこ	きんめまい 金芽米ごはん パン粉 こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら マヨネーズ
3 (火)	もずく丼 〔金芽米ごはん もずく丼の具 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 甘酢あえ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	にんじん モロヘイヤ	しょうが たまねぎ とうもろこし もやし れんこん しいたけ キャベツ きゅうり	きんめまい 金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら
4 (水)	<カミカミ献立> 金芽米ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 小松菜とチーズののりじゃこあえ 油揚げのみそ汁	いわし あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにやく しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	
5 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ もやしの中華あえ 五目スープ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	もやし きゅうり たまねぎ きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら
6 (金)	パン メープルジャム 牛乳 豚肉の赤ワインソースソテー 枝豆サラダ パンキンスープ	ぶたにく 豚肉 みそ ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ 枝豆 しいたけ ぶなしめじ りんご	パン さとう かたくり粉	あぶら
9 (月)	炊き込みごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ひじきの炒め煮 のっぺい汁 さくらんぼゼリー	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ ぎょにく 魚肉 とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき きびなご	にんじん ねぎ きぬさや	ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ しいたけ さくらんぼ	きんめまい 金芽米ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
10 (火)	金芽米ごはん 牛乳 焼き餃子(2個) パンパンジーサラダ 肉じゃがキムチ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ にら にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり こんにやく はくさい	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま
11 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ アーモンドあえ 糸かまぼこのすまし汁	ぶたにく 豚肉 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし たまねぎ だいこん えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド
12 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばの生姜焼き オクラ納豆 夏野菜のみそ汁	さば なっとう 厚揚げ みそ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	オクラ にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが キャベツ なす たまねぎ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	
13 (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 ミネストローネ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし えだまめ 枝豆	パン パン粉 マカロニ さとう	あぶら
16 (月)	<しまね・ふるさと給食週間(20日まで)> 金芽米ごはん 牛乳 安来牛のチャブチェ ほうれん草のナムル 卵スープ	たまご 卵 ぎょにく 牛肉 とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	あか 赤ピーマン にら ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ きくらげ もやし たけのこ	きんめまい 金芽米ごはん さとう はるさめ かたくり粉	あぶら ごま

日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (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
17 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き れんこんサラダ あご団子のすまし汁	さわら みそ とびうお すけとうだら 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 あらめ	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ とうもろこし	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ
18 (水)	まめなドライカレー 牛乳 うの花コロッケ 水菜の青じそあえ	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 ぶた 豚レバー だいず 大豆 おから ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん みずな 水菜 あお 青じそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう キャベツ りんご	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	あぶら
19 (木)	金芽米ごはん 牛乳 すずきの風味揚げ 和風サラダ 豚汁	すずき かまぼこ かつお節 ぶたにく 豚肉 みそ あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	レモン キャベツ だいこん たまねぎ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
20 (金)	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく レモン キャベツ きゅうり きピーマン たまねぎ ぶなしめじ	パン くろ 黒砂糖 さとう じゃがいも	あぶら
23 (月)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 ごまみそサラダ あさりのすまし汁	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ とうふ あさり	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	たまねぎ ごぼう キャベツ たけのこ とうもろこし れんこん	きんめまい 金芽米ごはん さとう	ごま マヨネーズ
24 (火)	金芽米ごはん 牛乳 とびうおの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつま汁	とびうお 魚肉 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
25 (水)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ キャベツとチキンのサラダ	たまご 卵 ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 あか 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら
26 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ 磯香あえ 切り干し大根のみそ汁 レモンムース	あじ あつあ 厚揚げ みそ いそ とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	トマト ねぎ パセリ ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ だいこん たまねぎ レモン	きんめまい 金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉	ごま あぶら
27 (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 ポテトサラダ オニオンスープ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	トマト にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ ブルーベリー	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら
30 (月)	ねぎ塩豚丼 〔金芽米ごはん ねぎ塩豚丼の具 牛乳 三色あえ なすのみそ汁	ぶたにく 豚肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじん	もやし なす たまねぎ にんにく レモン	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

食べ物をよくかむことは、むし菌の予防に役立ったり、消化・吸収を助けたりと、体によい働きがあります。日ごろから、よくかんで食べましょう！4日(水)は、カミカミ献立です。お楽しみに♪