

令和6年度  
がつ  
6月の献立

こんだて  
めい  
の献立

今月10日(月)～14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しょ  
う！

今月の地元食材(予定)>  
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★安来牛 ★卵  
★ヨーグルト ★たけのこ ★こまつな ★水菜 ★しいたけ ★米粉



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<br>めい<br>献立名                                                    | からだ<br>しょうひん<br>(体をつくる食品)   |                                | からだ<br>しょうひん<br>(体の調子を整える食品)       |                                                                     | からだ<br>しょうひん<br>(エネルギーになる食品)      |                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|
|           |                                                                      | ぐん<br>1群                    | ぐん<br>2群                       | ぐん<br>3群                           | ぐん<br>4群                                                            | ぐん<br>5群                          | ぐん<br>6群           |
| 3<br>(月)  | 金芽米ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>ごまマヨあえ<br>吉野汁                                 | さば<br>鶏肉<br>みそ              | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ                         | きゅうり ごぼう<br>だいこん<br>たまねぎ<br>えのきたけ                                   | 金芽米ごはん<br>かたくり粉<br>さとう            | ごま<br>マヨネーズ        |
| 4<br>(火)  | <カミカミ献立><br>金芽米ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ<br>小松菜とチーズののりじゃこあえ<br>みそけんちん汁 レモンゼリー | 豚肉<br>みそ                    | 牛乳<br>チーズ<br>のり わかめ<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>こまつな                       | にんにく しいたけ<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>れんこん<br>ナタデココ<br>レモン          | 金芽米ごはん<br>かたくり粉<br>さとう            | あぶら                |
| 5<br>(水)  | ブルコギ丼<br>〔金芽米ごはん プルコギ<br>牛乳<br>塩ナムル ワンタンスープ                          | 豚肉<br>豚肉                    | 牛乳                             | にんじん なら<br>赤ピーマン<br>ほうれん草<br>チンゲン菜 | にんにく キャベツ<br>たまねぎ<br>きくらげ<br>もやし                                    | 金芽米ごはん<br>かたくり粉<br>小麦粉<br>さとう     | あぶら                |
| 6<br>(木)  | 金芽米ごはん 牛乳<br>とびうおの蒲焼き<br>おからサラダ<br>厚揚げのみそ汁                           | とびうお ツナ<br>おから<br>厚揚げ<br>みそ | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ                         | たまねぎ<br>キャベツ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし                                     | 金芽米ごはん<br>小麦粉<br>かたくり粉<br>さとう     | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま |
| 7<br>(金)  | パン ブルーベリージャム 牛乳<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ                 | 豚肉<br>鶏肉                    | 牛乳                             | にんじん<br>いんげん                       | キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>いよかん ゆず<br>なつみかん<br>マッシュルーム<br>ブルーベリー<br>きピーマン | パン<br>じゃがいも<br>さとう                | あぶら                |
| 10<br>(月) | <しまね・ふるさと給食週間(14日まで)><br>金芽米ごはん 牛乳<br>安来牛とたけのこの炒め物<br>中華風酢の物 なら玉スープ  | 牛肉<br>鶏肉<br>たまご<br>卵        | 牛乳                             | にんじん<br>なら<br>アスパラガス               | しょうが にんにく<br>たまねぎ きゅうり<br>たけのこ キャベツ<br>きくらげ                         | 金芽米ごはん<br>かたくり粉<br>さとう<br>はるさめ    | あぶら<br>ごま          |
| 11<br>(火) | 金芽米ごはん 牛乳<br>すずきのレモン酢揚げ<br>五目あえ<br>あご団子のみそ汁                          | すずき<br>魚肉<br>かつお節<br>みそ 油揚げ | 牛乳                             | ほうれん草<br>にんじん<br>ねぎ                | えのきたけ<br>たまねぎ<br>もやし ごぼう<br>レモン                                     | 金芽米ごはん<br>小麦粉 米粉<br>かたくり粉<br>さとう  | あぶら                |
| 12<br>(水) | まめなドライカレー<br>牛乳<br>うの花コロッケ<br>水菜のサラダ                                 | 牛肉<br>豚肉<br>大豆 ツナ<br>おから    | 牛乳                             | にんじん<br>水菜<br>青じそ                  | たけのこ しょうが<br>しいたけ にんにく<br>キャベツ たまねぎ<br>ごぼう りんご                      | 金芽米ごはん<br>小麦粉 さとう<br>パン粉<br>じゃがいも | あぶら                |
| 13<br>(木) | 金芽米ごはん 牛乳<br>さごしの風味焼き<br>小松菜のサラダ<br>豆腐のすまし汁                          | さごし<br>豆腐<br>みそ             | 牛乳                             | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ                 | キャベツ<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし                                     | 金芽米ごはん<br>さとう                     | マヨネーズ              |
| 14<br>(金) | 黒糖パン 牛乳<br>タンドリーチキン<br>枝豆サラダ<br>ミネストローネ                              | 鶏肉<br>豚肉                    | 牛乳                             | にんじん<br>パセリ<br>トマト<br>赤ピーマン        | にんにく たまねぎ<br>キャベツ<br>枝豆 きゅうり<br>しいたけ レモン                            | パン<br>黒砂糖<br>じゃがいも<br>さとう         | あぶら                |
| 17<br>(月) | 炊き込みごはん 牛乳<br>いわしの磯揚げ<br>切り干し大根のあえ物<br>夏野菜のみそ汁                       | 鶏肉<br>あぶら<br>いわし<br>みそ      | 牛乳                             | にんじん<br>かぼちゃ<br>オクラ                | だいこん たまねぎ<br>キャベツ ごぼう<br>たけのこ<br>なす                                 | 金芽米ごはん<br>小麦粉<br>パン粉<br>さとう       | あぶら                |

6月4日から10日は  
歯と口の健康週間

給食では、6月4日が『カミカミ献立』です。かみごたえのある「豚肉のスタミナ揚げ」や「みそけんちん汁」、ナタデココ入りの「レモンゼリー」、カルシウムを多く含む「小松菜とチーズののりじゃこあえ」が登場します。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

牛乳 小魚 ヨーグルト 納豆

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。