

令和2年度
がつ こんだて
6月の献立



今月15日(月)～19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 ★たまご ★安来和牛 ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★たけのこ
- ★しいたけ ★こまつな ★ほうれん草 ★たまねぎ ★アスパラガス ★水菜



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 ちやし 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)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ かわりあえ 糸かまぼこのすまし汁	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 青じそ ねぎ	キャベツ なす きゅうり だいこん れんこん なたまめ 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
2 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 千草あえ じゃがいものみそ汁	さば みそ たまご 卵 かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし たまねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも	
3 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ひじきのサラダ たけのこのスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	赤ピーマン チンゲン菜 こまつな にんじん ねぎ	だいこん もやし たまねぎ きくらげ にんにく しょうが たけのこ とうもろこし	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
4 (木)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ(幼1こ、小2こ、中3こ) れんこんサラダ みそけんちん汁 小魚アーモンド	いわし とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	麦ごはん じゃがいも 玄米粉 かたくり粉 米粉	マヨネーズ あぶら アーモンド
5 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ボロニアステーキ フレンチサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	スパゲッティ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
8 (月)	麦ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き キャベツと枝豆のあえもの つくねのみそ汁	さけ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ えだまめ	ぶなしめじ きゅうり キャベツ さとう たまねぎ レモン	麦ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉(中のみ)	マヨネーズ あぶら ごま
9 (火)	ハヤシライス 牛乳 フライドポテト 海藻サラダ	牛肉	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 きくらげ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら
10 (水)	麦ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 納豆サラダ 沢煮椀 ブルーベリータルト	鶏肉 納豆 みそ 赤魚 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん しいたけ ブルーベリー	麦ごはん さとう こめ粉 かたくり粉	マヨネーズ あぶら
11 (木)	ねぎ塩豚丼 麦ごはん ねぎ塩豚丼の具 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ たけのこ レモン	麦ごはん かたくり粉 はるさめ さとう	あぶら
12 (金)	パン いちごジャム 牛乳 白身魚のバジルフライ にんじんサラダ ポトフ	ほき ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん バジル	きゅうり たまねぎ キャベツ アスパラガス いちご りんご	パン さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら
15 (月)	まめなドライカレー 牛乳 すずきのレモン酢揚げ 水菜のサラダ	牛肉 豚肉 すずき ツナ 大豆	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 レモン りんご	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 米粉 さとう	あぶら

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 ちやし 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)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16 (火)	麦ごはん 牛乳 安来牛とたけのこの炒めもの 和風サラダ かきたま汁	牛肉 かまぼこ かつお節 とうふ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ アスパラガス	麦ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ あぶら
17 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 磯香あえ 油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉 米粉 かたくり粉	あぶら
18 (木)	縁結びごはん 牛乳 さごしのみそ焼き キャベツのごまあえ あご団子のすまし汁 ヨーグルト	さごし とびうお 魚肉 とうふ みそ	牛乳 あらめ こんぶ ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ	ごはん かたくり粉 さとう	ごま
19 (金)	照り焼きチキンバーガー 丸パン 照り焼きチキン 牛乳 元氣サラダ クリームスープ	鶏肉 かつお節	牛乳 こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ たまねぎ アスパラガス	パン さとう じゃがいも	あぶら
22 (月)	そばろ丼 麦ごはん 肉そばろ 牛乳 ゆかりあえ なめこのみそ汁	牛肉 豚肉 たまご 卵 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ ねぎ	しょうが グリーンピース きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	麦ごはん さとう	あぶら
23 (火)	麦ごはん 牛乳 あじの五色揚げ めかぶあえ いももち汁	あじ かつお節	牛乳 めかぶ	赤ピーマン にんじん えだまめ ねぎ	たまねぎ しいたけ 黄ピーマン しょうが きゅうり キャベツ たけのこ	麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉 かたくり粉	あぶら
24 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉と根菜のきんぴら 小松菜のサラダ 夏野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん かぼちゃ オクラ	ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし なす たまねぎ	麦ごはん さとう	マヨネーズ あぶら
25 (木)	麦ごはん 牛乳 とびうおのかば焼き おひたし のっぺい汁 アップルシャーベット	とびうお 鶏肉 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにやく しいたけ りんご	麦ごはん こめ粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
26 (金)	黒糖パン 牛乳 煮込みハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ アスパラガス ぶなしめじ りんご	パン 黒砂糖 さとう 小麦粉 じゃがいも	あぶら
29 (月)	麦ごはん 牛乳 牛肉の四川風煮 ナムル 水餃子のスープ	牛肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	赤ピーマン ねぎ チンゲン菜 こまつな にんじん	しょうが にんにく だいこん もやし たまねぎ きくらげ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
30 (火)	もずく丼 麦ごはん もずく丼の具 牛乳 白はたのから揚げ 切り干し大根のあえもの	豚肉 はたはた ツナ	牛乳 もずく	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし だいこん	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 米粉 さとう	あぶら	