

令和8年度
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
- ★野菜 ★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	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの (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 (月)	ひじきごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(小1尾、中2尾) ごぼうサラダ さつまい	ししゃも ツナ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき 青のり	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ きゅうり えのきたけ だいこん	金芽米ごはん パン粉 小麦粉 さとう	あぶら マヨネーズ
2 (火)	金芽米ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ パンバンジー いももちスープ	厚揚げ 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ きくらげ きゅうり たまねぎ	金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	あぶら ごま
3 (水)	金芽米ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 青じそドレッシングあえ あさりのみそ汁 桃のタルト	赤魚 鶏肉 あさり 豆乳 とうふ みそ	牛乳	にんじん みずな 水菜 青じそ ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ もも	金芽米ごはん さとう 米粉	
4 (木)	<カミカミ献立> 金芽米ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ ごまじょあえ けんちん汁	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん きぬさや	しょうが れんこん キャベツ しいたけ こんにやく だいこん	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
5 (金)	パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き スパゲッティサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん なつみかん オレンジ ブルーベリー	パン さとう ひよこ豆 じゃがいも	マヨネーズ
8 (月)	焼肉丼 金芽米ごはん 焼肉丼の具 牛乳 チンゲン菜のナムル 水餃子スープ	牛肉 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲン菜 にら	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン にんにく もやし きくらげ	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
9 (火)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ ごまマヨあえ もずくのみそ汁	いわし 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし ふなしめじ	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉	あぶら ごま マヨネーズ
10 (水)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 五目あえ ゆばのすまし汁	鶏肉 みそ ゆば かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
11 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さけの塩焼き きんぴられんこん 豚汁	さけ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう れんこん たまねぎ だいこん 枝豆 しいたけ	金芽米ごはん さとう	あぶら ごま
12 (金)	ソースカツパーガー 丸パン ソースカツ ボイル野菜 牛乳 ABCスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	みずな 水菜 にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム	パン さとう パン粉 マカロニ	あぶら
15 (月)	<しまね・ふるさと給食週間(19日まで)> 金芽米ごはん 牛乳 牛肉とたけのこの炒め物 小松菜のサラダ あご団子のみそ汁	牛肉 とうお すけとうだら みそ	牛乳 のり あらめ	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ	にんにく ごぼう しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ とうもろこし しいたけ	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ

日	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの (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 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのかば焼き ゆかりあえ かきたま汁	さわら とうふ たまご 卵	牛乳 わかめ	にんじん あか 赤じそ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	金芽米ごはん さとう 米粉 かたくり粉 小麦粉	あぶら
17 (水)	まめなドライカレー 牛乳 すずきの風味揚げ 水菜のサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 すずき	牛乳 ひじき	にんじん みずな 水菜 あか 赤ピーマン	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	金芽米ごはん 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら
18 (木)	金芽米ごはん 牛乳 蒸しシューマイ(2個) 三色あえ 厚揚げの中華スープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	たまねぎ えのきたけ もやし	金芽米ごはん 小麦粉 さとう	ごま あぶら
19 (金)	黒糖パン 牛乳 豚肉の島根ワインソースがけ 枝豆サラダ たけのこのクリームスープ	豚肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん みずな 水菜 ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ 枝豆 りんご	パン さとう 黒砂糖 かたくり粉 じゃがいも	あぶら
22 (月)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ かわりあえ 沢煮椀 豆乳ブラマンジェ	あじ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん きぬさや 青じそ トマト パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ なたまめ なす れんこん	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま
23 (火)	ねぎ塩豚丼 金芽米ごはん ねぎ塩豚丼の具 牛乳 和風サラダ 夏野菜のみそ汁	豚肉 かまぼこ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	ねぎ オクラ にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく キャベツ レモン	金芽米ごはん かたくり粉 マヨネーズ	あぶら
24 (水)	金芽米ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 昆布あえ じゃがいものうま煮	きびなご 魚肉 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん いんげん みずな 水菜 ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり こんにやく	金芽米ごはん じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
25 (木)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 納豆あえ なめこのみそ汁	油揚げ 鶏肉 豚肉 納豆 かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう たまねぎ だいこん なめこ うめ	金芽米ごはん さとう	あぶら
26 (金)	りんごパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉 豚肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ マッシュルーム りんご	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら
29 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼焼き アーモンドあえ つくねのみそ汁	さば 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	金芽米ごはん さとう	アーモンド
30 (火)	ハヤシライス 牛乳 うの花コロッケ 元気サラダ	牛肉 鶏肉 おから かつお節	牛乳 昆布 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 小麦粉 パン粉 マッシュルーム	金芽米ごはん じゃがいも 小麦粉 米粉 さとう	あぶら