



給食目標:よくかんで食べよう!

今月の出雲食材

米、米粉、牛乳、たまねぎ、じゃがいも、小松菜、ほうれんそう、しいたけ
ピーマン、キャベツ、トマト、ミニトマト、ねぎ、デラウエア、レタス
たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、水菜、なす

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 わかどり あまぎ 若鶏の甘酢あんかけ もみのりあえ じゃがいものみそ汁	4 歯の衛生週間献立 ドライカレー 牛乳 じゃこと野菜のサラダ コンソメスープ は 歯の衛生週間ゼリー	5 ミニチーズパン 牛乳 スパゲティナポリタン しるみざかな こうそう 白身魚の香草フライ りっちゃんの元気サラダ	6 ごはん 牛乳 ショーロンポー (2ヶ) ひじきのナムル マーボー豆腐	7 こくとう 黒糖パン 牛乳 パンネのミートソース焼き ツナとレタスのサラダ キャベツのスープ
いずも給食week 出雲産～				
10 ごはん 牛乳 なまほ 生手しカレイのピリ辛ソースかけ チンゲン菜のおひたし ぶた汁 ミニトマト (2ヶ)	11 ごはん 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが焼き ちゅうか 中華あえ のやきのみそ汁	12 おむすび 牛乳 たまごうどん あじ 香草フライ みずな 水菜のサラダ	13 ごはん 牛乳 さごしの白みそかけ ポテトサラダ いずも 出雲しいたけのすまし汁	14 おいしい出雲の一日 パン Pumpkinパン 牛乳 しまね 島根ポークの無花果ソースかけ カラフルサラダ じゃがいもスープ デラウエア
17 ごはん 牛乳 ししゃものからあげ (2ヶ) まめまめサラダ こまつな 小松菜のみそ汁	18 ごはん 牛乳 なんばん アジの南蛮づけ じゃがいものそぼろ煮 ふのみそ汁	19 しょうゆラーメン 牛乳 パリパリ香巻き ハンサンスー バナナ	20 ごはん 牛乳 ふたにく 豚肉の美味しいみそ炒め マヨネーズあえ ゆば 湯葉のおすまし	21 パン ブルーベリージャム 牛乳 さけ 鮭のレモン焼き グリーンサラダ ミネストローネ
24 ごはん 牛乳 はんぺんのチーズ天 いんげんのごまマヨあえ もずくいりかきたま汁	25 なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 ゆでたまご あお 青じそドレッシングサラダ	26 クリームスパゲティ 牛乳 ミンチカツ えだまめサラダ オレンジ	27 わかめごはん 牛乳 さごしのみそフライ さんしょく 三色あえ そうめんのおすまし	28 マヨネーズパン 牛乳 こめこ 米粉のほうれん草グラタン レタスのサラダ やまい 野菜スープ

※給食月間の取組として、6月10日～14日を『給食week』とし、出雲産の野菜・果物を多く使います。

いろいろな乳製品

バター、チーズ、粉ミルク、乳酸菌飲料、ヨーグルト、生クリーム、スキムミルク、脱脂粉乳、アイス、練乳、アイスクリーム

6月1日は牛乳の日

たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
3 月	牛乳、とり、く、もみのり、かつおぶし あぶらあげ、とうふ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきだけ たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも	642 838
4 火	牛乳、ぎゅうミンチ、ぶたミンチ ちりめんじゃこ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、こまつな レタス、あかピーマン、エリンギ、しめじ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、ゼリー	650 838
5 水	牛乳、チーズ、ベーコン、ロースハム しろみざかな、こんぶ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、キャベツ きゅうり、トマト、コーン	パン、さとう、スパゲッティ オリーブオイル、あぶら	709 897
6 木	牛乳、ぶたミンチ、とうふ、みそ、ひじき やきぶた	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら こまつな、きゅうり	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	667 887
7 金	牛乳、ぎゅうミンチ、ぶたミンチ チーズ、ウィンナー、ツナ	たまねぎ、しめじ、レタス、きゅうり、コーン にんじん、キャベツ、エリンギ	パン、こくとう、パンネ、さとう	641 832
10 月	牛乳、カレイ、やきぶた、かつおぶし ぶたにく、とうふ、みそ	ほうれんそう、チンゲンサイ、コーン、にんじん ごぼう、ねぎ、ミニトマト、こんにゃく	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	613 805
11 火	牛乳、ぶたにく、やきぶた、のやき あつあげ、みそ	きくらげ、きゅうり、チンゲンツアイ キャベツ、ねぎ	こめ、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	625 821
12 水	牛乳、たまご、かまぼこ、アジ ツナ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、みずな はくさい、たいこん、あかピーマン	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごまあぶら	638 814
13 木	牛乳、さごし、ロースハム、とうふ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ たまねぎ、ねぎ	こめ、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	620 801
14 金	牛乳、ぶたにく、ロースハム	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン あかピーマン、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ ぶどう	パン、さとう、じゃがいも	622 804
17 月	牛乳、シシャモ、だいず、ロースハム さつまあげ、とうふ、みそ	レタス、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	こめ、こむぎこ、こめこ、あぶら、マヨネーズ	644 841
18 火	牛乳、まあじ、ぎゅうミンチ あぶらあげ、とうふ、みそ、ぶ	たまねぎ、あかピーマン、にんじん、いんげん しめじ、ねぎ、こんにゃく、	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも	668 872
19 水	牛乳、やきぶた、かまぼこ、ロースハム	にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり きくらげ、バナナ	ちゅうかめん、あぶら、はるさめ、さとう ごまあぶら	664 802
20 木	牛乳、ぶたにく、みそ、ささみ、ゆば はんぺん	たまねぎ、にんじん、プロッコリー しめじ、かいわれだいこん	こめ、あぶら、ごま、マヨネーズ	645 843
21 金	牛乳、さけ、ベーコン、ビーンズ こなチーズ	レタス、キャベツ、きゅうり、リボンレタス にんじん、たまねぎ、コーン、エリンギ、トマト チンゲンサイ	パン、あぶら、さとう、ジャム	633 810
24 月	牛乳、はんぺん、チーズ、たまご、もすく ツナ	いんげん、キャベツ、にんじん、コーン、えのきだけ たまねぎ、かいわれだいこん	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま	627 811
25 火	牛乳、ぶたにく、たまご、ささみ	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン トマト、レタス、きゅうり、グリーンアスパラ	こめ、サラダあぶら、さとう	666 861
26 水	牛乳、ベーコン、ほたて、あいびき ロースハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ、レタス きゅうり、オレンジ	スパゲティ、バター、あぶら	663 848
27 木	牛乳、ワカメ、さわら、たまご、はんぺん	ほうれんそう、もやし、にんじん、たけのこ しいたけ、かいわれだいこん	こめ、さとう、こむぎこ、パンこ、あぶら ごまあぶら、ごま、そうめん	635 828
28 金	牛乳、ロースハム、シュレッドチーズ ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、レタス、きゅうり キャベツ、コーン、トマト、こまつな、にんじん しめじ、チンゲンサイ	パン、マヨネーズ、マカロニ、バター こめこ、じゃがいも	673 879



※都合により食材を変更することもあります。