

6月分 学校給食献立表

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう

今月の目標：よくかんで食べよう		献立名			赤	緑	黄	調味料	エネルギー
日(曜)	献立名	赤	緑	黄	調味料	エネルギー	調味料	エネルギー	
1(月)	小麦ごはん、春巻き、中華和え、トックスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずこ、ひじき、とりにく、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	こめ、むぎ	しょうゆ、しいたけエキス、ポークエキス、しお	630	しょうゆ、しお、しょうゆ	799	魚
2(火)	コッペパン、お魚ハンバーグ、れんこんサラダ、ポークビーンズ	ぎゅうにゅう、ぎよくすりみ、だいず、いわし、みそ、まぐろみずに、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、にんにく	パン	しょうゆ	595	しょうゆ	783	きのこ
3(水)	小麦ごはん、牛乳、塩昆布和え、やかましい味噌汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、豚肉のしぐれ煮、大判のり、ぎゅうにゅう、こんぶ、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ごぼう、たまねぎ、しょうが、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ	しょうゆ、みりん、さけ	538	しょうゆ、しお	655	果物
6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むことで、歯が丈夫になり、あごが鍛えられます。また、カルシウムを多く含む食品をとったり、丁寧に歯磨きをしたりして、歯の健康について考えましょう。									
4(木)	コッペパン、チョコスプレッド、ポークコロケ、切干大根のサラダ、ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、まぐろみずに、ベーコン	たまねぎ、きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな	パン、チョコスプレッド	しょうゆ、しお	651	す、しょうゆ、しお	822	たまご卵
5(金)	小麦ごはん、牛乳、平つくね、かりほりがらめ、生揚げの中華煮	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、かたくちいわし、だいず、なまあげ	たまねぎ、れんこん、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、さやいんげん、しょうが	こめ、むぎ	しょうゆ、しお、チキンエキス、ぎよかいエキス	600	みりん、しょうゆ	730	かい海そう
8(月)	小麦ごはん、牛乳、いわしのアングレース、春雨とツナの中華和え、わかめスープ	ぎゅうにゅう、いわし、まぐろみずに、とうふ、わかめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ	しょうゆ、しお、チキンエキス	608	しょうゆ、しお	753	にゅうせいひん乳製品
9(火)	コッペパン、牛乳、きんぴらスパゲティ、骨太サラダ、黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、こんぶ、きわかめ、つのまた、ふりの、しらす、だいず	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	パン	しょうゆ、す、しお	604	しょうゆ、す、しお	800	くだもの果物
10(水)	小麦ごはん、牛乳、さばのみそ煮、しそひじき和え、豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ひじき、かんでん、とうふ、あぶらあげ、わかめ	さば、みそ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、しそ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ	しょうゆ、さけ、みりん、しお	552	しょうゆ	672	きのこ
11(木)	きなこ揚げパン、牛乳、マカロニサラダ、野菜たっぷりポトフ、ごまなしフィッシュ	きなこ、ぎゅうにゅう、ポークハム、とりにく、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが、りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、エリンギ、ブロッコリー	パン、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	640	しょうゆ、しお	859	かい海そう
12(金)	小麦ごはん、牛乳、ウインナーと野菜のソテー、ジョア	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、レンズまめ、ぎゅうにゅう、チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、えのきたけ、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	648	しょうゆ、しお、こしょう	787	いも

6/4～6/10 歯と口の健康週間

健康な体づくりはよくかむことから!

食品のかみごたえ度

1 ← 10

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

食べることは生きること 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?

朝ごはんを食べている。



家族で食卓を囲んでいる。

農業などの体験機会がある。

日 (曜)	こん 献 だて 立 めい 名	食 品 名				エネルギー kcal、kcal 中学校 家庭でとけたい 食品	
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料		
15日(月)～19日(金)は「山口・光の恵み食べちゃる!給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元の食材をしっかりと味わいましょう。							
15 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	小麦ごはん 小松菜そぼろふりかけ	とりにく、ひじき	こまつな	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、みりん	591
		チキンチキンれんこん	ぎゅうにゅう	れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん	728
		ぶちうまみそ汁	とりにく	だいこん	だしいりこ		たまご 卵
16 (火)	むぎ コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		582
		ポークウインナー	ポークウインナー				768
		イタリアンサラダ		だいこん、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、バジル	あぶら、さとう、でんぷん	しお、す	しゅじつ 種実
17 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	県産アジのみりん焼き	あじ		さとう、でんぷん	しょうゆ、さけ、みりん	616
		カレーきんぴら	ぶたにく、だいず	れんこん、さやいんげん、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、カレーこ、みりん、さけ	745
		生揚げと野菜のみそ煮	なまあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ねぎ	じゃがいも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	くだもの 果物
18 (木)	むぎ 丸パン (よこわり)	チキンカツバーガー(丸パン、チキンカツ、	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん	パン、あぶら、パンこ、でんぷん	おこのみソース	579
		キャベツのソース和え) 牛乳			みずあめ、バターミックス	ウスターソース、しお	771
		豆乳スープ	ぶたにく、とうにゅう	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	こさかな 小魚
19 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	親子丼(麦ごはん、親子丼の具) 牛乳	とりにく、たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお	588
		豚肉とれんこんのオイスターソース炒め	ぶたにく	れんこん、キャベツ、こまつな	さとう	だしこんぶ、けずりぶし	715
		県産みかんゼリー			みかんゼリー	さけ、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品
22 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		579
		いわしの梅煮	いわし	しそ、ばいにく	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	688
		キャベツのごま和え		キャベツ、もやし、こまつな	ごま、さとう	しょうゆ	かい 海そう
23 (火)	むぎ コッペパン 牛乳	カナダの料理	ぎゅうにゅう		パン		680
		サーモンシチュー	さけ、だいず、しろいんげんまめ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	チキンスープ、ワイン	897
		プーティン(フライドポテト、チーズソース)	チーズソース		じゃがいも、あぶら、ひまわりゆ	しお	しゅじつ 種実
24 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	アメリカの料理	とりにく	たまねぎ、にんじん、オクラ、トマト	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら	チキンスープ、ピーマン、キャベツ、ワイン	606
		ホットコールドスロー	ぎゅうにゅう			マヨネーズ(卵抜き)、あぶら	742
		オレンジ	チキンハム	キャベツ、にんじん、とうもろこし	オレンジ	しお、こしょう	きのこ
25 (木)	むぎ コッペパン 牛乳	メキシコの料理	ぎゅうにゅう		パン		582
		鶏肉のメキシカンソースかけ	とりにく	たまねぎ、トマト、パセリ、にんにく	オリーブあぶら	しお、こしょう、コンソメ、チリパウダー	756
		かぼちゃサラダ		かぼちゃ、きゅうり、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	す、しお、こしょう	さかな 魚
26 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ガルバンゾスープ	ぶたにく、ひよこまめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん		チキンスープ、しょうゆ、ワイン	
		夏越しごはん(麦ごはん、かきあげ、	ひじき、かつおぶし	たかなづけ、にんじん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、みりん、しお	565
		夏野菜のさっぱりおろしだれ)	ぎゅうにゅう				694
29 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	みそラーメン	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、さとう、マーガリン	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	
		ゆかり和え		きゅうり、キャベツ、こまつな、あかしそ	さとう	しょうゆ、しお	いも
		夏越しごはん(麦ごはん、かきあげ、	だいず	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく	こめ、むぎ、こむぎこ、パームゆ	しお、パーキングパウダー	611
30 (火)	むぎ コッペパン (よこわり)	夏野菜のさっぱりおろしだれ)	ぎゅうにゅう	だいこん、しょうが、あかピーマン、きピーマン	でんぷん、あぶら	しょうゆ、みりん、す、だしいりこ	719
		おじゃがもち汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	おじゃがもち	だしいりこ	くだもの 果物
		「夏越しごはん」は、6月30日に各地の神社で行われる「夏越しの祓」という一年の前半の厄を祓い、残り半年の無病息災を願う神事にちなんだ行事食です。					
30 (火)	むぎ コッペパン (よこわり)	カレーパン(コッペパン、カレーパンの具) 牛乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト	パン、あぶら	カレールー、ウスターソース	591
		豚肉と野菜のトマト煮	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう	チキンスープ、ケチャップ、ウスターソース	789
		冷凍パイ		パイナップル	さとう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵

材料の都合により、献立を変更することがあります。

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター ホームページ  

学校給食センター Facebook