

6月 学校給食献立予定表

6月は食育月間です。
「食」の大切さについて
考えてみましょう！



日・曜	献立名	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちょうしをととのえる)	黄の食品 (ねつや力になる)	栄養量	
		たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
2 月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ なましいたけ セロリ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	小 564	2.4
					中 717	3.2
3 火	ごもくビーフン ぎゅうにゅう レタスのスープ てづくりにくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ こまつな レタス えのきたけ セロリ パセリ たけのこ	ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぷん	小 547	2.8
					中 691	3.7
4 水	ひじきごはん ぎゅうにゅう くきわかめのきんぴら ちりめんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき くきわかめ さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ しらすぼし	にんじん ほししいたけ こんにやく ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん こめあぶら さとう しろうごま じゃがいも	小 550	3.6
					中 699	5.0
5 木	ツイストパン ぎゅうにゅう チリコンカン ごぼうのマリネ	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ にんにく パセリ トマト(缶) ごぼう ほうれんそう コーン	パン(バター) オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	小 588	2.1
					中 751	2.7
6 金	じゃことだいのチャーハン ぎゅうにゅう ぶたにくだんごのスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう しらすぼし だいち ぶたにく たまご	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ みかん(缶) もも(缶)	ごはん こめあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	小 567	2.4
					中 722	3.1
9 月	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに もやしときゅうりのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しらすぼし わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん もやし きゅうり	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう しろうごま	小 550	1.4
					中 700	1.6
10 火	★SDGs メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう あまごのからあげ きりぼしだいこんにつけ わかめとほうれんそうのすましじる こんぶつくだに	ぎゅうにゅう あまご あぶらあげ とうふ わかめ こんぶ かつおぶし	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん (よしわまい) でんぷん なたねあぶら こめあぶら さとう しろうごま	小 664	3.2
					中 850	4.3
11 水	★世界の料理(イギリス)★ ケジャリー ぎゅうにゅう スコッチブロス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン しろいんげんまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ にんにく パセリ セロリ だいこん キャベツ こまつな コーン	ごはん バター オリーブあぶら じゃがいも おおむぎ さとう べにばなあぶら	小 560	2.0
					中 711	2.7
12 木	ごはん ぎゅうにゅう だいちいりいそに ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう だいち とりにく ひじき さつまあげ わかめ かつおぶし	こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	小 565	1.6
					中 715	1.9
13 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき だいこんおろし まいたけのみそしる	ぎゅうにゅう さけ なまあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	小 578	1.9
					中 724	2.6
16 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツとハムのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース トマト(缶) にんにく セロリ キャベツ こまつな コーン	ごはん おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	小 616	1.7
					中 787	2.1
17 火	★郷土料理(鳥取県)★ どんどろけし ぎゅうにゅう やきししゃも こまつなともやしのごまあえ もずくじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ししゃも ちくわ もずく たまご	ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ なら	ごはん こめあぶら しろうごま さとう	小 553	2.4
					中 701	3.2
18 水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりすぶた もやしとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく しらすぼし	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく もやし こまつな	ごはん でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろうごま	小 624	1.6
					中 799	2.1
19 木	★カムカムカミングメニュー★ ピザトースト ぎゅうにゅう ひよこまめのコーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこまめ だっしふんにゅう なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ピーマン にんにく トマト(缶) コーン パセリ セロリ	パン バター オリーブあぶら こむぎこ	小 677	3.1
					中 856	4.2
20 金	★郷土料理(三原市)★ たこめし ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きゅうりとわかめのすのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ちくわ あおりの わかめ とりにく とうふ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん こんにやく ねぎ	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう しろうごま ごまあぶら	小 577	3.0
					中 731	4.1
23 月	★今月のみそ汁★ むぎごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき キャベツのしそふうみ 6月のみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ しそ(ゆかり) モロッコいんげん なましいたけ ねぎ	ごはん おおむぎ さとう こめあぶら しろうごま	小 582	3.5
					中 741	4.8
24 火	よしわまい ぎゅうにゅう あじのパンこやき グリーンポテト ABC マカロニスープ	ぎゅうにゅう あじ なまクリーム チーズ あおりの ベーコン	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ	ごはん (よしわまい) オリーブあぶら パンこ じゃがいも マカロニ	小 597	2.1
					中 750	2.8
25 水	★お誕生日メニュー★ カレーうどん ぎゅうにゅう ひじきのごまネーズサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき まぐろのみずに かんてん にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ コーン こまつな ぶどうジュース	うどん じゃがいも マヨネーズ さとう しろうごま	小 542	2.6
					中 688	3.4
26 木	ごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそいため ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ちくわ	なす たまねぎ ピーマン にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう しろうごま	小 568	1.1
					中 723	1.4
27 金	★料理カメニュー★ あわびたけのしんめのかきあげどんぶり ぎゅうにゅう ごもくじる こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かつおぶし	あわびたけのしんめ たまねぎ ごぼう にんじん コーン ねぎ えのきたけ しらたき こまつな もやし	ごはん こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら さとう	小 580	1.9
					中 738	2.7
30 月	ごはん ぎゅうにゅう うまに もやしとキャベツのごまずあえ みなづき	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく さつまあげ ちくわ わかめ あずき	こんにやく にんじん もやし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら しろうごま しらたまこ こめこ	小 673	1.3
					中 864	1.7

*6月は食育月間です。給食でも、吉和の食材を味わいましょう！(吉和の食材は、太字で示しています。)
*歯と口の健康週間(6/4~6/10)には、噛みごたえのある食材やカルシウムの多い食材を多く取り入れています。
*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
586 (650)	2.2 (1.9)	746 (830)	3.0 (2.4)