



令和2年度 6月献立表



今月の給食目標：しょくじのたいせつさをしよう

浜田市立弥栄学校給食センター

物資の都合により食材の変更がある場合がございます。

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物・他	からだをつくるもの				からだのちょうしをととのえるもの		エネルギーのもとになるもの エネルギー 小学校 中学校	ご家庭で 補いたい 食品	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん	○	やきかれの こうみだれかけ	じゃがいものそぼろに なるとのすましじる	かれい なたと ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん グリーンピース ねぎ	こんにゃく たまねぎ	えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	600 730 	大豆製品 淡色野菜
2	火	ごはん	○	すぶたふう	しおっぺキャベツ だけのこのちゅうかスープ	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ごま油 チャンツサイ	こんにゃく たまねぎ きくらげ	キャベツ だけのこ	こめ さとう かつくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	637 788 	魚介類 果物
3	水	むぎごはん	○	いわしのかばゆきふう	ほうれんそうとひじきのごまあえ やさかっこみそじる	いわし とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たまねぎ	こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	624 749 	乳製品 淡色野菜
歯と口の健康週間(6/4~6/10)														
4	木	おくしまね やさかまい	○	さけのやさいたっぶり バターむし	かみかみあえ すいとんじる	さけ たいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	アスパラガス にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ	みずな きゅうり ごぼう	こめ すいとん さとう さいとん	あぶら	647 795 	果物 種実類
5	金	ビビンパどん (ごはん)	○	ビビンパどんのぐ	ビビンパサラダ しんたまねぎのスー りんご	さかなすりみ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん キヌサヤ	こんにゃく もやし しょうが たまねぎ	りんご ごぼう ぶなしめじ	こめ さとう	ごまあぶら	654 802 	乳製品 いも
梅の日献立														
8	月	うめわかめ ごはん	○	いかとだいすの のりしおあえ	ブロッコリーのあえもの とうふのすましじる	いか ハム たいす とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	うめ ごぼう たまねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ じゃがいも ごまあぶら ドレッシング	あぶら	647 795 	魚介類 淡色野菜
9	火	ごはん	○	つくねやきの たまねぎソースかけ	アーモンドあえ なすのみそじる	ちくわ ぶたにく とりこ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな しょうが	たまねぎ キャベツ れんこん なす えのきたけ	みずな さとう かつくりこ ながいも	こめ さとう	アーモンド	654 802 	緑黄色野菜 果物
10	水	むぎごはん	○	たちうおの しおこうじやき	かんてんサラダ かわりかきたまじる	たちうお おさかなソーゼージ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう	キャベツ みずな	えのきたけ たまねぎ かたくりこ	こめ むぎ さとう	あぶら	605 742 	海藻類 種実類
11	木	ごはん	○	とりにくのパンこやき	スナッフえんどうサラダ コーンスープ ひんやりみかん	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	スナッフエンドウ かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	とうもろこし ぶなしめじ みかん	こめ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ ドレッシング	644 815 	大豆製品 いも
12	金	ごはん	○	あげさかなの ねぎみそかけ	だいごんのゆかりあえ ちくぜんに	ホキ ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごまつな さやいんげん	だいごん だのこ こんにゃく	れんこん ほししいたけ ごぼう	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さいたま	あぶら ごま	714 881 	海藻類 果物
15	月	ごはん	○	じゃがいもコロッケ	ツナサラダ きりほしみそじる	かつほ かつお節 ツナ ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	690 853 	乳製品 緑黄色野菜	
16	火	ごはん	○	あじのしおやき	うのはなのいりに しょうがふうみのすましじる	あじ ちくわ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう ほししいたけ	しょうが こんにゃく	こめ さとう	あぶら	617 736 	淡色野菜 種実類
17	水	ごはん	○	おさかな バリバリウィンナー	キャベツサラダ かぼちゃスープ	おさかなウィンナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ とうもろこし	たまねぎ スッキーニ	こめ さとう こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	655 817 	大豆製品 果物
おいしい弥栄町の日献立														
18	木	おくしまね やさかまい	○	あげだしとうふの なめこあんかけ	ほししいらサラダ スナッフえんどうのみそじる	さかなすりみ ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう あめりか わかめ チーズ	ねぎ にんじん ほうれんそう スナッフエンドウ	しょうが なめこ きゅうり	きりほしだいごん たまねぎ かたくりこ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	667 814 	きのこ類 いも
19	金	ごはん	○	あつやきたまご	きんときまめに バリバリづけ まめなする	たまご ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん きんときまめ キャベツ みずな	たまねぎ レタス	こめ さとう	ごまあぶら	628 770 	海藻類 緑黄色野菜	
22	月	ごはん	○	バオシュウ	ごまつなとぶたにくのうまに こうやどうふのちゅうかスープ	とりにく ぶたにく あつあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ	ほししいたけ たまねぎ	みずな さとう こむぎこ	こめ さとう	あぶら	626 790 	淡色野菜 種実類
23	火	ごはん	○	さばのみりんやき	なっとうあえ ふのすましじる オレンジ	さば なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ だのこ	たまねぎ オレンジ	こめ さとう	ごまあぶら	632 767 	大豆製品 いも
24	水	むぎごはん	○	ミートグラタン	えだまめサラダ きのこスープ	かまぼこ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ごまつな きピーマン にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	みずな ぶなしめじ ほししいたけ	こめ むぎ マカロニ さとう バター	あぶら	656 809 	魚介類 海藻類
25	木	ごはん	○	ぶたにくの らっきょうなんばん	ピーフンいため たまごとうふのすましじる	さつまあげ たまごとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん あおピーマン さやいんげん	しょうが らっきょう キャベツ	たまねぎ みずな えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	649 815 	果物 いも
26	金	カレーライス (げんまいごはん)	○	きゅうりのピリからづけ あおりんごゼリー	きゅうりにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ スッキーニ りんご	きゅうり キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	657 815 	大豆製品 乳製品	
29	月	ごはん	○	なめたけあえ かきたまじる	なめたけあえ かきたまじる	たまご とりにく わかめ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ほうれんそう	こんにゃく キャベツ	たまねぎ えのきたけ	こめ しらたまもち さとう かつくりこ	あぶら	630 761 	魚介類 果物
30	火	くろまめごはん	○	さわらのごまてりやき	ほうれんそうのおかかあえ だいごんのみそじる	さわら かつおぶし あぶらあげ みそ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	キャベツ こんにゃく	だいごん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	601 749 	淡色野菜 種実類