



# 6月の給食献立表



令和3年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材料名		
		主食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をととのえる(みどりの食品)
1	火	ホットちゅうかめん	牛乳	ごまドレッシング	みそラーメン チキンナゲット ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく みそ チキンナゲット だいず	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ドレッシング	ねしょうが にんにく にんじん もやし キャベツ にはら ブロッコリー カリフラワー
2	水	ごはん	牛乳	ふりかけわふうドレッシング	だんごじる さんまのしょうがに ひじきサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ さんまのしょうがに ひじき だいず	ごはん あぶら こんにやく しらたまだんご ドレッシング	にんじん ごぼう だいこん こまつな えだまめ キャベツ
3	木	こどもパンスライス	牛乳	ソース	ラビオリスープ ポテトコロッケ ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 とりにく ラビオリ ウィンナー	こどもパンスライス あぶら ラビオリのかわ ポテトコロッケ	にんじん キャベツ もやし こまつな <b>たまねぎ</b> ほうれんそう とうもろこし
4	金	ごはん	牛乳		マーボー豆腐 しゅうまい アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく 豆腐 みそ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ アセロラゼリー	にんにく ねしょうが にんじん ながねぎ にはら
7	月	ごはん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	とうふとキャベツのスープ ハンバーグケチャップソースかけ もやしサラダ	牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ だいず	ごはん あぶら さとう ドレッシング	にんじん <b>たまねぎ</b> キャベツ とうもろこし ほししいたけ こまつな もやし
8	火	じごなうどん	牛乳	しお ドレッシング	きつねうどんじる さいのくにくにまん わかめサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ にくまん わかめ だいず	じごなうどん あぶら さとう にくまんのかわ ドレッシング	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう もやし こまつな
9	水	ごはん	牛乳	ソース	ちゅうかスープ えびカツ かみかみビビンバ	牛乳 とりにく とうふ えびカツ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん <b>たまねぎ</b> キャベツ たけのこ ほししいたけ こまつな にんにく ながねぎ きりほしだいこん ほうれんそう
10	木	こどもパンスライス	牛乳	イタリアン ドレッシング	パンプキンスープ メンチカツ えだまめサラダ ④アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく メンチカツ スープの中の牛乳 だいず ④かたくちいわし	こどもパンスライス あぶら ホワイトルウ ドレッシング ④アーモンド	<b>たまねぎ</b> セロリ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ
11	金	ごはん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	ちゅうかふうたまごスープ ユーリンチー ちゅうかサラダ	牛乳 とりにく わかめ たまご とりにくでんぶんつき だいず	ごはん あぶら でんぶん さとう ドレッシング	にんじん <b>たまねぎ</b> キャベツ とうもろこし ほししいたけ ながねぎ カリフラワー <b>きゅうり</b>
14	月	ごはん	牛乳		ごもくスープ あげぎょうざ もやしのピリからいため	牛乳 とりにく うずらたまご ぎょうざ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら はるさめ ぎょうざのかわ さとう	にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ こまつな <b>たまねぎ</b> もやし ほうれんそう
15	火	じごなうどん	牛乳	しお ドレッシング	けんちんうどんじる あつやきたまご れんこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ あつやきたまご	じごなうどん あぶら さとう こんにやく ドレッシング	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ れんこん とうもろこし
16	水	ごはん	牛乳		やさいスープ レモンバジルチキン あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ レモンバジルチキン ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう カレーこ	にんじん キャベツ とうもろこし ほししいたけ こまつな にんにく <b>たまねぎ</b> ピーマン
17	木	ソフト フランスパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	クリームシチュー オムレツケチャップソースかけ イタリアンサラダ	牛乳 とりにく しろはなまめ シチューの中の牛乳 オムレツ だいず	ソフトフランスパン あぶら <b>じゃがいも</b> ホワイトルウ さとう ドレッシング	にんじん <b>たまねぎ</b> ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ
18	金	ごはん	牛乳		ワンタンスープ はるまき ぶたにくとピーマンのいためもの	牛乳 とりにく はるまき ぶたにく	ごはん あぶら ワンタン はるまきのかわ	にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく ねしょうが <b>たまねぎ</b> ピーマン
21	月	ごはん	牛乳		かぼちゃのみそしる とうふハンバーグ じゃがいものそばろに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ わかめ とうふハンバーグ ぶたにく	ごはん さとう でんぶん あぶら <b>じゃがいも</b>	にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ ねしょうが <b>たまねぎ</b> えだまめ
22	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごま ドレッシング	しょうゆラーメン ハッシュドポテト ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく なると	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら ハッシュドポテト ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん もやし とうもろこし ながねぎ ほうれんそう キャベツ <b>きゅうり</b> ごぼう
23	水	ごはん	牛乳	ソース	こんさいのごまじる ささみカツ ひじきとがんものいために	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ささみカツ とりにく がんもどき ひじき	ごはん <b>じゃがいも</b> ごま あぶら こんにやく さんおんとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ
24	木	くろパン	ヨーヨー 牛乳		ポークビーンズ コーンフライ ウィンナーとブロッコリーのソテー	ヨーヨー牛乳 ぶたにく だいず ウィンナー	くろパン あぶら <b>じゃがいも</b> さんおんとう コーンフライ	にんじん <b>たまねぎ</b> トマト キャベツ ブロッコリー
25	金	ごはん	牛乳		チキンカレー フランクフルト ヨーグルト	牛乳 とりにく カレーの中の牛乳 フランクフルト ヨーグルト	ごはん あぶら <b>じゃがいも</b> さとう カレールウ	ねしょうが にんにく にんじん <b>たまねぎ</b>
28	月	ごはん	牛乳	ソース	すいとん アジフィレフライ いとこんにやくのもの	牛乳 とりにく アジフィレフライ ぶたにく	ごはん あぶら すいとん ごまあぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな <b>たまねぎ</b> ピーマン
29	火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	とりなんぼん イカのでんぶら きりほしだいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ イカのでんぶら だいず	じごなうどん あぶら さんおんとう ドレッシング	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう きりほしだいこん こまつな
30	水	ごはん	牛乳	しお ドレッシング	とんじる たらなんぼんづけ こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず たらでんぶんつき	ごはん あぶら <b>じゃがいも</b> さとう こんにやく ドレッシング	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ とうもろこし

実施回数 22回  
 “はし”は毎日用意しましょう！  
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。  
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。★は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。  
 ★毎月19日は食育の日です。今月はじゃがいもを使用します。★

※裏面もあります

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



「食育の日給食」レシピ集



中学生250mlの牛乳の日  
6月3日