

日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
1	木	むぎごはん			こめ むぎ		
		ぶたどんのく	ぶたにく	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん したらき いんげん	あぶら さとう		
		ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)				
		コロック	だいす	たまねぎ にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら		
		けんちんじる	にほし あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん しいたけ	ごまあぶら		
2	金	コッペパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	苦手なたべものも まずは一口チャレンジ! 	
		フランクフルト	フランクフルト	トマト	さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		イタリアンサラダ		レタス きゅうり きパプリカ あかパプリカ	イタリアンドレッシング		
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	アルファベットマカロニ		
		あじさいゼリー		ぶどう	さとう みずあめ		
5	日	歯と口の健康週間					<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」</p> <p>よく噛んで食べましょう</p>
		もちげんまいごはん			こめ もちげんまい		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく しょうが トマト	さとう ごま あぶら かたくりこ		
		だいすもやしとメンマのナムル		にんじん ほうれんそう だいすもやし メンマ	こうみしおドレッシング		
6	火	ワンタンスープ	にくいりワンタン なんと	にんじん たまねぎ コーン たら キャベツ		<p>今日のかむカムサラダにはさきいかが入っています。噛めば噛むほどイカからいい味が出ておいしいですよ!</p>	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホックのこんぶしょうゆやき	ほっけ こんぶ	トマト	みずあめ さとう		
7	水	☆かむカムサラダ	さきいか(にゅう)	レタス きゅうり キャベツ	ナムルドレッシング	<p>成長期に大切な「カルシウム」が多く含まれている食べものを普段の食事にとり入れましょう。</p>	
		あつあげのみそしる	にほし あつあげ みそ	にんじん もやし こまつな ねぎ			
		フォカッチャ	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	木	いかのこうそうやき	いか	パセリ バジル			
		トマトソースペンネ	ぶたにく	にんにく たまねぎ スッキーニ トマト あかパプリカ きパプリカ なす	ペンネ オリーブオイル さとう		
		だいこんのスープ	ベーコン	だいこん にんじん コーン パセリ えのき			
		ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ むぎ あぶら さとう		
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			<p>丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを、よくかんで食べるのが大切です。ぜひ普段の食事に意識して取り入れてみましょう</p>	
		ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とりにく だいす	マッシュルーム たまねぎ トマト	あぶら さとう		
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブオイル		
		ジュリエヌスープ		にんじん キャベツ たまねぎ セロリ			
		かみかみグミ		ぶどう	さとう みずあめ		
12	月	地場産物活用week (県内産・都留市産食材には二重線が引いてあります)					<p>★ 今週は山梨県産の食材をたくさん使用した献立です。</p> <p>私たちの住んでいる山梨県でとれたおいしい食材をたくさん味わおう!</p>
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	<u>ぎゅうにゅう</u>				
		オムレツ	<u>たまご</u>		さとう かたくりこ あぶら		
		グリーンサラダ		きゅうり レタス	わふうドレッシング		
		あかさかトマト		<u>ミニトマト</u>			
13	火	ワインビーフカレー	ワインビーフ	にんにく <u>たまねぎ</u> にんじん トマト マッシュルーム しょうが	じゃがいも カレールウ あぶら	<p>ふじざくらポークは、山梨県で誕生した豚肉です。</p> <p>今日は県産のゆずジャムでつくったソースと一緒にいただきます!</p>	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	<u>ぎゅうにゅう</u>				
		ふじざくらポークのゆずソース	<u>ふじざくらポーク</u>	しょうが たまねぎ	ゆずジャム かたくりこ		
		のざわなのピリからいため	ちくわ	こまつな にんじん <u>のざわな</u> きくらげ	ごまあぶら ごま		
14	水	なめこのみそしる	にほし とうふ みそ あぶらあげ	<u>なめこ</u> ねぎ		<p>★ 郷土料理「ほうとう」</p> <p>昔、山梨県は米作りが難しく代わりに小麦をつくっていたため小麦を使った麺料理が広がったといわれています。</p>	
		いなりすし	あぶらあげ こんぶ		さとう こめ ごま		
		ぎゅうにゅう	<u>ぎゅうにゅう</u>				
		れんごんのはさみあげ	ぶたにく とりにく	れんごん たまねぎ	かたくりこ あぶら さとう こむぎこ パンこ		
15	木	わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ	きゅうり コーン	さとう	<p>今日の食事に酸味(すっぱい)酸味を食事に取り入れるとさっぱりして食欲がない時にも食べやすくなります</p> <p>今日のお魚は都留市でつくられた塩ポン酢で味付けしました!</p>	
		かぼちゃのほうとう	にほし <u>ぶたにく</u> みそ	だいこん にんじん しめじ かぼちゃ ねぎ	ほうとう		
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	<u>ぎゅうにゅう</u>				

日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
16	金	チーズパン	スキムミルク チーズ	にんじん	こむぎこ さとう あぶら	都留市でとれた 新鮮なたまねぎ  毎年2000kg以上給食に使っています	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しんげんどのりのオープンやき	しんげんどり	しょうが にんにく	さとう		
		こまつなのソテー		こまつな にんじん コーン しめじ	あぶら		
		たまねぎのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし パセリ			
こうしゅうろめジャムゼリー		うめ	さとう				
19	月	毎月19日は…食育の日!				給食で旅をしよう 日本全国旅メニュー 宮崎編 長崎県の郷土料理を給食風にアレンジしてみました。鶏肉にタルタルソースをかけて食べてください。 	
		とうきびめし		コーン	こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チキンなんぼんふう	とりにく	日本全国旅メニュー 宮崎県			かたくりこ あぶら さとう
		いっしょくようタルタルソース			タルタルソース(たまご)		
キャベツときゅうりのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが					
ざぶじる	にぼし こんぶ あつあげ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ					
20	火	むぎごはん			こめ むぎ	はしを正しく持って使おう! 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのしおやき	さば				
		にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん			
ふのみそしる	にぼし わかめ みそ	ねぎ えのき たまねぎ	ふ				
21	水	きなこあげパン	スキムミルク		きなこ あぶら こむぎこ さとう	チリコンカンってなあに? メキシコ料理が由来だというアメリカの郷土料理。豚ひき肉やお豆、トマトと一緒に煮込んだ料理です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チリコンカン	ぶたにく まめミックス だいす	にんにく たまねぎ にんじん トマト パプリカ	オリーブオイル		
		キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	にんじん キャベツ エリンギ たまねぎ フロccoliロー			
れいとうみかん		みかん					
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	一口の量を工夫してみよう! 口の中に食べものをたくさん詰め込むのはマナー違反になります。口いっぱいにはおぼらずに一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ もちこめこ あぶら さとう こまあぶら		
		チンジャオロース	ぶたにく	にんにく しょうが だけのこ にんじん ピーマン	あぶら かたくりこ さとう こまあぶら		
☆わかめとたまごのスープ	わかめ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	かたくりこ				
23	金	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら はちみつ	味わってたばよう 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しろみぎかなのレモンソース	たら	レモン	かたくりこ さとう あぶら		
		レタスサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	フレンチドレッシング		
おじゃがもちスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	おじゃがもちボール おじゃがもちボール (かぼちゃ)				
26	月	むぎごはん			こめ むぎ	蒸し暑くなってきましたが、しっかり食べていますか? スパイシーなカレーの香りは食欲がなくなりやすい暑い季節にぴったりですね!	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タコでたこやき	かつおだし たこ	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ あぶら さとう あげたま		
		カレーにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう カレー		
とうがんのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	にんじん とうがん しめじ					
27	火	むぎごはん			こめ むぎ	旬の魚の漢字 いわし 鰯	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのかばやき	いわし		かたくりこ あぶら さとう		
		☆いそがあえ	もみのり(えびエキス)	こまつな もやし はくさい にんじん			
とんじる	にぼし ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	あぶら				
28	水	ソフトフランスパン			こむぎこ あぶら さとう	……今日は新メニュー… 夏が旬の枝豆をつかった 枝豆のポターージュ です 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハニーマスタードチキン	とりにく	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	はちみつ サウザンアイランドドレッシング		
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	はちみつ サウザンアイランドドレッシング		
☆えだまめのポターージュ	ぎゅうにゅう ベーコン	えだまめ たまねぎ	じゃがいも ポターージュのもと(にゅう) ベשמルソース(にゅう)				
れいとうパイン		パインアップル					
29	木	むぎごはん			こめ むぎ	豚肉には夏バテに効果的な栄養素「ビタミンB1」がたくさん含まれています。 豚肉をたべてスタミナアップ&疲労回復!	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのBBQソースがけ	ぶたにく	にんにく レモン りんご トマト	さとう		
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん きぬさや	さとう ごま あぶら		
キャベツのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ えのき					
30	金	しおラーメン	ぶたにく なると	メンマ にんじん もやし ねぎ コーン	ちゃんぽんめん	今日は海を連想して、海藻や魚介をとり入れ、さっぱりしたメニューにしました 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		えびしゅうまい	えび たら だいす	たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ あぶら かたくりこ		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	あおじそドレッシング		
シークワサータルト	とうにゅう だいすこ	シークワサー	こめこ さとう あぶら みずあめ				

- ★ 学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★ 料理ごとに使用材料を分類して表示していますが、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★ 下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★ 都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。
- ★ 献立の前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

6月の給食目標



しょうぶな

ほねやはをつくろう!

