



# 6月給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和3年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
日	1	2	3	4
予定など	大麦めん 山菜汁 若竹信田煮 ごま和え 牛乳	ごはん 豚汁 あじのごま照り焼き 五目きんぴら 牛乳	丸パン キャベツのコンソメスープ ハンバーグチャップリース しめじのソテー 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鉄腕酢豚 ミルクゼリー 牛乳
※天候等により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。				
赤 体をつくる	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	豚肉 豆腐 あじ さつま揚げ 牛乳	ベーコン ハム 豚肉 鶏肉 牛乳	豆腐 油揚げ 豚肉 ウイナー 牛乳
黄 体をうごかす	大麦めん 砂糖 ごま	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	丸パン じゃがいも 米油 砂糖	ごはん 片栗粉 米油 じゃがいも 砂糖
緑 体の調子をととのえる	にんじん 玉ねぎ 山菜 だけのこ はくさい なめこ 長ねぎ しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	ごぼう こんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ だけのこ	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ 小松菜 もやし コーン	キャベツ にんじん 玉ねぎ だけのこ えのきたけ グリッピース しいたけ
小 エネルギー/たんぱく質	小 613kcal/27.7g 中 784kcal/34.5g	小 593kcal/31.1g 中 772kcal/38.7g	小 600kcal/25.5g 中 807kcal/33.2g	小 665kcal/24.9g 中 854kcal/30.6g
7	8	9	10	11
ごはん 厚揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 切干大根のごま炒め 牛乳	チーズパン ミネストローネ ローストチキン アスパラ入りサラダ 牛乳	ごはん めかぶのみそ汁 きんぴら丼の具 かみかみ大豆 牛乳	きなこ揚げパン 肉だんごのトナリフ チキンサラダ 牛乳	ごはん わかめのみそ汁 いわしの蒲焼き 梅サラダ 牛乳
厚揚げ わかめ 鮭 牛乳	チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	めかぶ なたと 豆腐 豚肉 大豆 牛乳	きなこ 鶏肉 牛乳	豆腐 わかめ いわし 牛乳
ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	パン じゃがいも 米油 マカロニ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	コッパン 米油 砂糖	ごはん 片栗粉 米油 砂糖 ごま
にんじん しめじ 切干大根 もやし メンマ 小松菜	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト アスパラ コーン きゅうり	長ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく きくらげ だけのこ	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ トマト コーン きゅうり	にんじん 長ねぎ 大根 コーン きゅうり キャベツ 梅干し
小 612kcal/26.7g 中 787kcal/33.2g	小 621kcal/27.2g 中 832kcal/35.3g	小 582kcal/25.4g 中 764kcal/31.4g	小 627kcal/24.3g 中 843kcal/31.6g	小 628kcal/24.0g 中 807kcal/29.8g
14	15	16	17	18
須田小振替休業日 加茂西小、須田中 給食なし	ソフトめん ミートソース 切干大根のサラダ 牛乳	ごはん ワンタンスープ ミートボール 甘酢あんかけ 塩昆布あえ 牛乳	ごまパン あさりのチャウダー タンドリーサーモン コールスローサラダ 牛乳	食育の日 ごはん ウハー(たらと鮭のソリフ)フ シャシリク(鶏肉ピリ辛焼き) ヴィネグレット(ビーツ入りサラダ) アルビ牛乳
	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	わかめ 豚肉 鶏肉 なたと 昆布 牛乳	あさり ベーコン 鮭 牛乳	たら 鮭 鶏肉 ハム 牛乳
	ソフトめん 米油 砂糖 ごま ルウ	ごはん ワンタン 米油 ごま	コッパン ごま じゃがいも 米油 ルウ	ごはん じゃがいも バター 炒め油
	にんじん 玉ねぎ もやし にんにく しょうが セロリ 切干大根 小松菜	にんじん たら 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ たくあん	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーツ きゅうり レモン
	小 693kcal/29.0g 中 881kcal/36.5g	小 580kcal/22.9g 中 754kcal/28.1g	小 645kcal/29.8g 中 866kcal/38.6g	小 579kcal/25.2g 中 757kcal/31.1g
21	22	23	24	25
ごはん 沢煮椀 厚揚げのみそ炒め かぶの浅漬 牛乳	ゆでうどん すき焼き風汁 大豆入りかき揚げ ごま酢あえ 牛乳	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 のりナッツあえ 牛乳	背割りコッパン ブロッコリーのクリームスープ ウイナーのフリッスがらめ ビーンズサラダ 牛乳	ごはん ポークカレー チーズ入り福神漬あえ 牛乳
豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	豚肉 豆腐 大豆 ひじき 牛乳	鶏肉 豆腐 さば のり 牛乳	鶏肉 ウイナー 大豆 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳
ごはん 春雨 米油 砂糖 片栗粉	ゆでうどん 砂糖 米油 ごま	ごはん 米油 ごま油 砂糖 アーモンド	コッパン 米油 じゃがいも ルウ	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 ごま
だけのこ にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ キャベツ しいたけ さやいんげん かぶ きゅうり	にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ ほうれん草	こんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ しめじ ごぼう しょうが キャベツ ほうれん草 もやし 梅干し	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 しょうが にんにく りんご
小 576kcal/23.5g 中 748kcal/28.9g	小 769kcal/26.9g 中 928kcal/32.1g	小 652kcal/28.1g 中 754kcal/28.1g	小 683kcal/26.7g 中 827kcal/26.8g	小 644kcal/21.7g 中 827kcal/26.8g
28	29	30	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ひとくち30回! 給食では、「よく噛む」料理や「カルシウム」が 多い食品を出しています。よく噛んで食べ、 健康な歯を守っていきましょう!	
ごはん 豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 荳わかめのきんぴら 牛乳	中華めん マーボーラーメンスープ えだ豆しゅうまい もやしの中華あえ 牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 筑前煮 メロン 牛乳		
油揚げ 豆腐 いわし さつま揚げ 荳わかめ 牛乳	豆腐 豚肉 しゅうまい 牛乳	豆腐 鶏肉 牛乳		
ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	中華めん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	ごはん じゃがいも 砂糖 米油		
にんじん 長ねぎ しめじ ごぼう 梅干し	にんじん もやし 長ねぎ だけのこ にら しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ にんにく しょうが	にんじん こんにゃく さやいんげん れんこん 玉ねぎ しめじ だけのこ 小松菜 ごぼう しいたけ メロン		
小 620kcal/27.1g 中 796kcal/33.6g	小 643kcal/27.2g 中 854kcal/35.9g	小 580kcal/22.0g 中 754kcal/26.9g		

**6月18日(金) 食育の日**  
**オリパラ給食②～加茂市友好交流都市を味わおう～**  
「オリパラ給食」2回目の6月は、加茂市の友好交流都市である、**ロシアのコムソモリスク・ナ・アムール市**にちなんで献立です。楽しんで食べましょう。