


6月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	備考	
			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	金	ごはん			こめ	6月は梅雨の時期です。じめじめとして、食中毒の原因となる細菌が活発になるので、衛生面には特に気をつけなければなりません。手洗いをきちんとし、食中毒を起こさないよう、楽しい給食の時間にしましょう。	
		さばのみぞれに	さば	だいこん	かたくりこ		
		ひじきとこんにやくのもの	ひじき さつまあげ	にんじん れんこん こんにやく いんげん	さとう こめあぶら		
		なめこじる	とうふ あぶらあげ にぼし みそ	なめこ にんじん ねぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4	月	ごこあおなごはん	むしぼほう きゅうしょく		だいこんば きょうな	こめ ごま	6月4日～10日の間は「歯と口の健康週間」です。虫歯を予防するには、カルシウムをしっかりとりとて歯を強くしたり、よくかんで食べたり、食べた後は歯をみがいたりすることが大切です。今日は虫歯予防給食です。よくかんで健康な歯をつくりましょう。
		ししゃものフリッター	ししゃも			こめあぶら こむぎこ かたくりこ	
		ごぼうとぶたにくのいために	ぶたにく みそ	こんにやく ごぼう にんじん いんげん	さとう		
		ふのみそじる	にぼし みそ	もやし にんじん キャベツ えのき	ふ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かみかみグミ	ゼラチン	ぶどうかじゅう	さとう		
5	火	ソフトフランスパン/チョコ&ホワイト			こむぎこ さとう チョコレート	給食でもおなじみの牛乳は、いろいろな栄養素をバランスよく含んでいます。殺菌方法や成分調整などによってさまざまな種類の牛乳が作られ、チーズやバターなど乳製品にも加工されています。	
		チキンのチーズやき	とりにく チーズ	しょうが にんにく			
		ポテトサラダ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ		
		マカロニコンソメスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのき しめじ	マカロニ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6	水	ごはん			こめ	八宝菜は中華料理の一つです。「八」という意味は「多くの」という意味があります。八宝菜のなかには魚介や野菜などたくさんの食材が入っています。	
		ぎょうざ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ		
		ちゅうかサラダ		キャベツ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	ごまあぶら さとう ごま		
		はっぼうさい	うずらたまご えび いか ぶたにく	はくさい ピーマン にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	かたくりこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くだもの		オレンジ			
7	木	くろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	ほうれん草には、野菜の中でも鉄が多く含まれています。鉄分は血液を作る材料となります。鉄分をとることで、貧血を予防する効果につながります。	
		ポテトのカップグラタン	えび ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	じゃがいも かたくりこ マカロニ こむぎこ		
		ほうれんそうとコーンのソテー		とうもろこし ほうれんそう にんじん	バター こめあぶら		
		ブラウンシチュー	ぶたにく クリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも バター こめあぶら ルウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	金	ごはん		にゅうばい きゅうしょく		こめ	入梅は「梅の実が熟し、梅雨に入る頃」という意味があります。今日の給食は、梅ジャムをソースにして、鶏肉にかけました。梅の風味が感じられるメニューです。味わって食べてみてください。
		とりにくのうめジャムソース	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう うめジャム		
		こまつなごまあえ		こまつな にんじん きゅうり	ごま さとう		
		とうふのみそじる	とうふ あぶらあげ にぼし みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		びわゼリー		びわ	さとう		
11	月	ごはん			こめ	高野豆腐は豆腐を凍らせて、熟成させた後に乾燥したものです。私たちが普段不足しがちなカルシウムや鉄が多く含まれています。	
		ポークのおろしソース	ぶたにく	だいこん しょうが	さとう		
		こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう	さとう		
		キャベツのみそじる	わかめ にぼし みそ	キャベツ にんじん しめじ ねぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	火	バターロールパン	たまご スキムミルク		こむぎこ マーガリン さとう	洋梨は、上の部分が細く、下に向かって大きく広がっていて、瓶のような形をしています。和梨がみずみずしくシャリシャリしているのに対し、洋梨はねっとり甘く、香りとても芳醇です。	
		ささかまのいそべあげ	ささかまぼこ たまご あおのり		こむぎこ こめあぶら		
		やさいのソテー	ウインナー	にんじん キャベツ もやし	こめあぶら		
		にこみうどん	とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう	うどん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ようなしコンポート		ようなし			
13	水	わかめごはん	わかめ	まごわやさしい きゅうしょく		こめ	今日はまごわやさしい給食です。ま: さやえんどう、ご: ごま、わ: わかめ、や: にんじんなどの野菜類、さ: さけ、し: えのき、い: さといも を使っています。
		やきざかな さけ	さけ				
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう しょうが	じゃがいも さとう こめあぶら		
		こんさいごまじる	とりにく にぼし みそ ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えのき	さといも こめあぶら		
		ストロベリージョア	にゅうせいひん	いちご			
14	木	そぼろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう マーガリン	マリナラソースはトマトソースの一種で、イタリア料理に使われます。イタリア語で「船乗りの」という意味で、イタリアの都市ナポリの船乗りがよく食べていたことに由来しています。	
		イカのマリナラソース	いか	しょうが	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう バター		
		ツナサラダ	まぐろ	レタス きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
		ラビオリスープ	ウインナー とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	こむぎこ ぱんこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	備考	
			血や肉となるもの	体の調子をとのえる	熱や力のもとになる		
15	金	むぎごはん			こめ むぎ	今日はみなさんの大好きなカレーです。給食センターの大きなかまで、たくさんの肉や野菜をグツグツと煮込んでつくります。残さずたくさん食べてください。	
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ こめあぶら		
		ハムチーズオムレツ	ハム チーズ たまご				
		だいこんサラダ		レタス だいこん にんじん とうもろこし	ドレッシング		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	月	むぎごはん			こめ むぎ	大麦には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、健康を守るための働きをする必要な成分です。大麦をお米と一緒に炊く麦ご飯は、皆さんの健康のお手伝いをしてくれます。	
		やさしいゆまい	とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ いんげん ねぎ	こむぎこ かたくりこ		
		ぶたキムチ	ぶたにく	しょうが にんにく はくさい にんじん キャベツ ニラ	こめあぶら ごまあぶら さとう		
		ワンタンスープ	わかめ	にんじん チンゲンサイ たら くらげ しいたけ	ごまあぶら ワンタン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ライチゼリー		ライチかじゅう	さとう		
19	火	ミルクパン	スキムミルク	あじめぐり～みなみアリスし～		こむぎこ さとう	今日のさくらんぼは、南アルプス市でとれたものを使用しました。宝石のような色合いとコロンとした可愛い形から「赤い宝石」「初夏のルビー」とも呼ばれています。
		はるまき	ぶたにく	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめあぶら こむぎこ		
		かいそうサラダ	かいそう	レタス きゅうり	ドレッシング		
		しょうゆラーメン	なると やきぶた	にんじん もやし キャベツ	ちゅうかめん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さくらんぼ		さくらんぼ 			
20	水	ごはん			こめ	豚肉にはビタミンB1という栄養素が含まれています。疲労回復の効果があり、疲れた身体には強い味方です。	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				
		すきやきに	ぶたにく やきとうふ	ねぎ たまねぎ しらたき にんじん	さとう		
		けんちんじる	とりにく とうふ ちくわ にぼし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	さといも こめあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	木	パンブキンロール	スキムミルク	せかいのりょうり～カナダ～		こむぎこ さとう	今日の給食はカナダ料理です。カナダは世界最大のサーモン生産・輸出国です。今日はスープに入れてみました。その他、サラダやチキンもカナダでは有名な料理とされています。
		チキンウイング	とりにく	しょうが にんにく	さとう はちみつ		
		サウザンサラダ		レタス きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
		サーモンチャウダー	さけ ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも バター こめあぶら ルウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アップルパイ	たまご スキムミルク	りんご	こむぎこ マーガリン さとう		
22	金	ごはん			こめ	6月22日は富士山世界遺産登録の日です。今日はそれにちなんで、富士山コロッケです。かわいい富士山の形をしたコロッケになっています。	
		あじつけのり	のり				
		ふじさんコロッケ/ソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも ばんこ こむぎこ こめあぶら		
		ごぼうサラダ	マグロ	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ さとう ごま		
		こまつなみそじる	あぶらあげ わかめ にぼし みそ	もやし にんじん こまつな			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	月	ごはん			こめ	さばに含まれるDHAには、脳や神経の機能を助け、脳を活性化させる働きがあります。また、骨や歯の健康も促進し、優れた効果を持っています。	
		さばのみそに	さば みそ				
		ささかまこまつなのびたし	ささかまぼこ	にんじん こまつな			
		ほうれんそうのすましじる	とうふ わかめ かつおぶし	ほうれんそう にんじん しめじ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじさいゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
26	火	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	西洋に「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがありますが、これはトマトを食べれば、病気にかからないという意味です。それだけすぐれた栄養素を含んでいます。	
		チキンマスタートヤキ	とりにく	にんにく	マスタート		
		トマトスープスパ	ベーコン むきえび いか あさり	えのき しめじ たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	スパゲッティ バター オリーブあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フルーツゼリーあえ		ぶどうかじゅう レモンかじゅう もも パイン みかん	ナタデココ さとう		
27	水	いろどりごはん		のざわな きゅうり なす あかかぶ	こめ	香りや食感が独特のごぼうですが、ごぼうが日本で食べられるようになったのは、中国から薬として伝わったのがきっかけです。日本人がごぼうの香りを気に入ったことから、野菜として食べられるようになりました。	
		おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく	だいこん しめじ たまねぎ	さとう かたくりこ パンこ		
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	さとう こめあぶら		
		もやしのみそじる	にぼし みそ	だいこん もやし しめじ にんじん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	木	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	今日の給食は、まるパンにフライ・レタス・タルタルソースをはさんでフィッシュバーガーにして食べてください。	
		しろみぎかなフライ	ホキ		パンこ こめあぶら		
		レタス/タルタルソース		レタス	タルタルソース		
		コーンとえだまめのソテー	ベーコン	とうもろこし えだまめ	バター		
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29	金	ごはん			こめ	はるさめは、でんぷんから作られます。緑豆などの豆類や、じゃがいもやさつまいもなどのいも類、お米などからとったでんぷんが材料になります。	
		チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかパプリカ きパプリカ にんじん	さとう こめあぶら かたくりこ		
		えびのすいしょうつつみ	えび たら	えだまめ たけのこ しょうが	かたくりこ さとう		
		はるさめスープ	ベーコン	たまねぎ たら にんじん もやし	はるさめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

※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。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし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予定表では確認できません。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。