

# 6月 献立表

(中学校20回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メモ
3月	食パン じゃが芋のミートグラタン コーン入りサラダ ABCスープ	○	パン	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	生乳 豚肉 だいず チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	664 30.0	<p><b>6月1日は</b> <b>牛乳の日</b></p> <p><b>4日~10日は</b> <b>「歯と口の健康週間」</b></p> <p><b>よくかんで食べよう!</b></p> <p>4日(火) 大豆とれんこんの甘辛揚げ 5日(水) きゅうりと茎わかめの中華風和え トック餅のスープ 6日(木) かみかみカレーライス 10日(月) 枝豆サラダ</p> <p>11日(火) 酢豚 角切りの豚肉を衣をつけて揚げ、野菜と一緒に甘酢あんであらめた中華料理です。お肉をやわらかくするためにパイナップルを入れることもあります。</p> <p>12日(水) あじのフライ あじは、5~7月が旬の魚です。たんぱく質が豊富で、うまみ成分が多いことから味が良いため、「あじ」という名前になったと言われています。</p> <p>13日(木) 大学芋 油で揚げたさつまいもに、甘じょっぱいタレを絡めた料理です。</p> <p>17日(月) アスパラサラダ アスパラガスは、20cmほどの筆のような形をした野菜です。日本では、緑色のグリーンアスパラガスがよく食べられていますが、光を当てずに育てると、色の白いホワイトアスパラガスになります。</p> <p>18日(火) メロン メロンは、春~夏が旬です。九州産からスタートし、5月頃から関東産、7月ごろから東北と、南から北へ産地リレーしていきます。6月は、関東産が多い時期です。</p> <p>19日(水) なすと豆腐のみそ汁 なすは、夏から秋が旬の野菜です。なすの特徴は、つやつやとした紫色の皮です。これは、ナスニンという色素で、生活習慣病の予防に効果があります。</p> <p>20日(木) 沢煮鮭 豚肉とせん切りにした野菜をだしで煮て、醤油や塩で味付けした汁物です。「沢」には、「たくさんの」という意味があります。</p> <p>24日(月) チリビーンズドッグ コッペパンの背中に切れ目が入っています。切れ目にチリビーンズをはさんで食べてみてくださいね。</p> <p>25日(火) とうがんとみそ汁 とうがんは、スイカのように大きく育つウリ科の食べ物です。漢字で書くと、「冬瓜」と書き「冬」が付いていますが、夏が旬の食べ物です。名前の由来は、冬まで長持ちするということのようなのです。</p> <p>26日(水) 冷凍みかん 冷凍みかんは、昔、駅の売店で売りに出たことがはじまりだそうです。冬しか食べられないみかんを、夏でもおいしく食べられるようにと、作られたそうです。</p> <p>27日(木) あしたばケーキ 東京都八丈島でとれたあしたばの粉が入ったケーキです。給食センターで手作りします。あしたばは、成長が早く、今日摘んでも明日には芽ののびることから、この名前になりました。</p> <p>28日(金) 筑前煮 福岡県の郷土料理です。正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによくつくられます。煮る前に油で炒めて作るので、コクが出て、具材の味も良くなります。</p>
4火	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大豆とれんこんの甘辛揚げ もやしのスープ	○		こめ 油 砂糖 でん粉	生乳 豚肉 生揚げ だいず ベーコン	キャベツ にんじん ねぎ れんこん もやし はくさい	800 32.5	
5水	ごはん 鯖の韓国風焼き きゅうりと茎わかめの中華風あえ トック餅のスープ	○		こめ 砂糖 油 トック	生乳 さば くきわかめ 豚肉	ねぎ にんじん きゅうり だいこん しいたけ たけのこ	753 29.4	
6木	かみかみカレーライス 大根とコーンのサラダ(ドレッシング) 手作りりんごゼリー	○	パン	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 ひよこまめ 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん きゅうり コーン りんご	825 25.5	
7金	ごはん イワシの梅タシかけ キャベツときゅうりのごま酢和え 豚汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	生乳 いわし わかめ 豚肉 豆腐	ねぎ 梅 きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん	774 28.3	
10月	食パン キーマカレー 枝豆サラダ(ドレッシング) パセリポテト	○	パン	油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	生乳 豚肉 だいず	たまねぎ グリンピース コーン にんじん えだまめ きゅうり キャベツ パセリ	762 32.0	
11火	ごはん 酢豚 春雨と卵の炒め物 フルーツポンチ	○		こめ でん粉 油 砂糖 はるさめ	生乳 豚肉 卵 てんぐさ	にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン しいたけ くらげ みかん もも りんご	822 29.5	
12水	ごはん あじのフライ(ソース) キャベツの生姜醤油和え 奥多摩汁	○		こめ 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく さといも	生乳 あじ わかめ 豚肉 豆腐	キャベツ にんじん えのきしょうが ごぼう しめじ ねぎ	788 32.9	
13木	みそラーメン 春雨とツナのサラダ 大学芋	○		中華めん 油 砂糖 はるさめ マヨネーズ さつまいも ごま	豚肉 生乳 ハム まぐろ	にんじん だいず もやし きくらげ ねぎ コーン にら きゅうり	756 27.5	
14金	チキンガーリックライス 白身魚のトマトソース カントリーサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	○		こめ 油 でん粉 小麦粉 砂糖	鶏肉 生乳 メルルーサ ハム	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ さやいんげん だいこん コーン	722 29.0	
17月	揚げパン アスパラサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ ヨーグルト	○	パン	油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	生乳 豚肉 ひよこまめ だいず 生クリーム ヨーグルト	アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト	842 28.0	
18火	あぶたま井 きゅうりの胡麻醤油 メロン	○		こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ごま	鶏肉 油揚げ 卵 生乳	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり メロン	683 28.6	
19水	ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き 和風海藻サラダ(ドレッシング) なすと豆腐のみそ汁	○		こめ 油 砂糖	生乳 鶏肉 わかめ ひじき 油揚げ 豆腐	ねぎしょうが しそ はくさい にんじん なす たまねぎ	730 29.5	
20木	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き キャベツとキュウリの浅漬け 沢煮鮭	○		こめ マヨネーズ でん粉	生乳 さけ 豚肉	たまねぎ こねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん しいたけ さやえんどう	689 28.8	
21金	ごはん いかのチリソース もやしの炒め物 中華コーンスープ	○		こめ でん粉 油 砂糖 じゃがいも	生乳 いか 豚肉 ベーコン	ねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし きくらげ たまねぎ コーン	774 30.1	
24月	チリビーンズドッグ (コッペパン・チリビーンズ) ポテトカルボナーラ 卵スープ	○	パン	小麦粉 油 じゃがいも	だいず 豚肉 生乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう	696 29.9	
25火	ごはん 鶏の唐揚げ(2) ごまキャベツ とうがんとみそ汁	○		こめ でん粉 油 ごま 砂糖	生乳 鶏肉 油揚げ	キャベツ こまつな とうがん こねぎ	788 29.2	
26水	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの唐揚げ(2) 厚揚げとキャベツのみそ汁 冷凍みかん	○		こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉	鶏肉 凍り豆腐 生乳 ししゃも 生揚げ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ みかん	771 31.4	
27木	ツナトマトスパゲティ フレンチサラダ(ドレッシング) あしたばケーキ	○		スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター	ベーコン まぐろ 生乳 卵 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり あしたば 赤ピーマン 黄ピーマン	833 29.2	
28金	ごはん 筑前煮 きのこ入りお浸し(醤油) 豆腐とわかめの味噌汁	○		こめ こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	生乳 鶏肉 竹輪 かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほうれんそう えのき しめじ ねぎ	690 30.4	

◎ 今月の給食費は7月1日月曜日に引き落としとなります。口座残高の確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)