

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
3	歯と口の健康週間		ごはん 炒り豆腐 磯香和え きびなごケンピ	とうふ、ぶたミンチ、たまご、かまぼこ	ぎゅうにゅう、あじつけのり、きびなごケンピ	にんじん、いんげん、こまつな	たけのこ、しいたけ、もやし	こめ、こんにゃく、さとう	ごま油	568	757
4	かみかみの日		玄米ごはん 若どりのねぎソース 青菜のごまあえ きんぴらごぼう	とりにく、かつおぶし、さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん	ねぎ、キャベツ、ごぼう	こめ、げんまい、さとう、でんぷん、こんにゃく	ごま油、なたね油、ごま	611	814
5	水		ハヤシライス 健康サラダ ゆずゼリー	ぎゅうにく、ぶたにく、つな	ぎゅうにゅう、ひじき、アガー	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、コーン、ゆずず	こめ、さとう	サラダ油、ごま	590	787
6	木		梅ごはん 魚のごま照り焼き かみかみ和え けんちんみそ汁 びわ	さば、さきいか、あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、にぼし	にんじん、ねぎ	うめ、きゅうり、キャベツ、ほしだいこん、えのき、ごぼう、びわ	こめ、さとう、こんにゃく	ごま、ごま油	585	780
7	試合にカツ献立		ごはん ソースカツ ポイルキャベツ 野菜スープ みかんヨーグルト	ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう、ヨーグルト	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、みかん	こめ、こむぎこ、パンこ、さとう、さとう	なたね油	589	785
10	月		ごはん 大豆入りかき揚げ 浅漬け じゃがいものどぼろ煮	だいず、とりミンチ	ぎゅうにゅう、きざみこんぶ	にんじん、いんげん	ごぼう、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	こめ、さつまいも、こむぎこ、じゃがいも、さとう、でんぷん	なたね油、サラダ油	570	760
11	火		シーフードピラフ マカロニサラダ コンソメスープ あじさいゼリー	いか、えび、ベーコン、チキンハム、とりにく	ぎゅうにゅう、かんてん	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁、みかん	こめ、げんまい、マカロニ、さとう、ゼリー	バター、サラダ油	580	773
12	水		ごはん マーマレードチキン コールスローサラダ 五目スープ	とりにく、チキンハム、ベーコン、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、ねぎ	マーマレード、キャベツ、コーン、きゅうり、えのき、ごぼう、きくらげ	こめ	サラダ油、マヨネーズ、ごま油	541	721
13	和食の日		ごはん きびなごのゆずフライ キャベツの甘酢和え じゃがいものみそ汁 すもも	かまぼこ、とうふ、油あげ、みそ	ぎゅうにゅう、きびなご、にぼし	にんじん、こまつな、ねぎ	ゆずず、キャベツ、きゅうり、すもも	こめ、でんぷん、さとう、じゃがいも	なたね油	527	703
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜線＞を引いています。									6月の平均 小学校 576 Kcal 中学校 768 Kcal		

6月は「食育月間」
19日は「食育の日」



6月 給食の月目標
衛生に気を付けて食事を

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海どう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂			
14	金		中華丼 もやしの中華和え 杏仁豆腐	ぶたにく、いか、 あつあげ、かま ぼこ	ぎゅうにゅう、 わかめ、かんで ん、れんにゅう	にんじん、ねぎ、 こまつな	たまねぎ、キャ ベツ、たけのこ、 しめじ、しょう が、もやし、レモ ン汁、みかん、も も	こめ、さとう、で んぷん、	サラダ油、ごま 油	569	758	
15	土	高知家のカレーの日 	大月まるごとカレー キャベツとコーンのサラダ ほんかんせりー	ぶたにく、とり にく、チキンハ ム	スキムミルク、 ぎゅうにゅう、 アガー	にんじん、かほ ちゃ、こまつな	たまねぎ、なす、 グリーンピース、 キャベツ、コー ン	こめ、むぎ、じゃ がいも、ほんか んジュース、さ とう	サラダ油、マヨ ネーズ	626	834	
				6月15日(土)は小学校、中学校ともに参観日です。 給食がありますのでお弁当はいりません。								
18	火	「お弁当の日」 プロジェクト 	かつおめし ちくわの石垣揚げ 白和え ひじきの煮物	かつお、ちくわ、 とうふ、みそ、と りにく、油あげ	ぎゅうにゅう、 ひじき	ねぎ、ほうれん そう、にんじん、 いんげん	ほくさい	こめ、さとう、こ むぎこ、でんぷ ん、こんにやく、 しらたき	ごま、なたね油	596	795	
				6月18日(火)は中学校は「お弁当の日」プロジェクトです♪ 早起きしてお弁当作りがんばりましょう!!								
19	水	食育の日 	☆大月食材100%給食☆ ごはん 井上さんのとり肉のほんかんフライ 大月野菜のおかかあえ 松本さんの力ぶたのどん汁 とうもろこし	とりにく、かつ おぶし、ぶたに く、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、こま つな、ねぎ	ほんかん、きゅ うり、キャベツ、 だいこん、なす、 とうもろこし	こめ、でんぷん、 さとう、じゃが いも	なたね油	612	816	
20	木		ごはん チンジャオロース 中華サラダ フキトマト ミルクフリソ	ぶたにく、とり ささみ	ぎゅうにゅう、 わかめ	ピーマン、にん じん、ミニマ ト	たけのこ、たま ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅ うり	こめ、さとう、プ リンのもと	ごま油	540	720	
21	金	夏至の日 	たこめし 力豚ウインナー 豆まめサラダ かぼちゃのそぼろ煮	たこ、いか、あぶ らあげ、ウイン ナー、だいず、ひ よこまめ、とり ミンチ、あつあ げ	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、 かぼちゃ、いん げん	しめじ、しょう が、グリーンピ ース、えだまめ、 きゅうり、コー ン、たまねぎ	こめ、こんにゃ く、さとう		584	779	
24	月		ごはん マーボー茄子 バンバンジーサラダ すいか	ぶたミンチ、み そ、あかみそ、と りささみ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、ねぎ	なす、たまねぎ、 たけのこ、きゅ うり、もやし、だ いこん、すいか	こめ、さとう、で んぷん	ごま油、ごま	537	716	
25	火		ごはん ぎせい豆腐 きゅうりの酢の物 冬瓜のみそ汁	とうふ、とりミ ンチ、たまご、か まぼこ、あぶら あげ、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、きゅ うり、だいこん、 とうがん、えの き	こめ、さとう	サラダ油	528	704	
26	水		ごはん 魚のフライ ごまキャベツ 豆腐野菜スープ	しいら、ベーコ ン、とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな、にん じん、パセリ	キャベツ、もや し、たまねぎ、え だまめ	こめ、こむぎこ、 パンこ	なたね油、ごま	528	704	
27	木	陽活の日 	げんまい 玄米ごはん じゃがぶたキムチ 干し大根とひじきのサラダ ヤクルト	ぶたにく、かま ぼこ	ぎゅうにゅう、 ひじき、ヤクル ト	にんじん、ねぎ	キムチ、たまね ぎ、はくさい、ほ しだいこん、 きゅうり、キャ ベツ	こめ、げんまい、 じゃがいも、さ とう	ごま油、ごま	546	728	
28	金		☆☆☆ 中学校2年生 リクエストメニュー ☆☆☆								689	919
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。									6月の平均		小学校 576 Kcal	中学校 768 Kcal