

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(加減)	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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
2月			ごはん 炒り豆腐 磯香和え オレンジ	とうふ,ぶたミンチ,たまご,かまぼこ	牛にゆう,のり	にんじん,いんげん,こまつな	たけのこ,しいたけ,きゅうり,もやし,オレンジ	米,こんにやく,さとう	ごま油	539	719
3火			ごはん 魚のごま照り焼き ゆずマヨサラダ プチトマト けんちんみそ汁	さば,ツナ,あつあげ,みそ	牛にゆう,にぼし	にんじん,ねぎ,ミニトマト	キャベツ,きゅうり,もやし,ゆず,えのき,ごぼう	米,さとう,こんにやく	ごま,マヨネーズ,ごま油	583	777
4水	歯と口の健康週間		ハヤシライス 豆まめサラダ あじさいゼリー	ぶた肉,大豆,ひよこめ	牛にゆう,アガー	にんじん	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,えだまめ,キャベツ,コーン,レモン汁,みかん	米,さとう,カクテルゼリー	サラダ油	599	799
5木	かみかみの日		玄米ごはん わかどりのねぎソース かみかみあえ きんぴらごぼう	とり肉,さきいか,さつまあげ	牛にゆう,カットわかめ	ねぎ,にんじん	きゅうり,キャベツ,干しだいこん,ごぼう,びわ	米,玄米,さとう,かたくりこ,こんにやく	ごま油,なたね油,ごま	608	810
6金	試合に勝つメニュー		ごはん ソースカツ ポイルキャベツ 野菜スープ バナナヨーグルト	ぶた肉,たまご,チキンハム	牛にゆう,ヨーグルト	こまつな,にんじん,パセリ	キャベツ,もやし,たまねぎ,コーン,バナナ	米,こむぎこ,パンこ,さとう	なたね油	609	812
9月	歯と口の健康週間		シーフードピラフ 肉団子スープ プチトマト じゃこアーモンド	いか,えび,ベーコン,肉だんご	牛にゆう,かちり	にんじん,こまつな,ねぎ,ミニトマト	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,コーン	米,はるさめ,さとう	バター,サラダ油,ごま油,アーモンド	500	666
10火	歯と口の健康週間		ごはん 大豆入りかきあげ 浅漬 じゃがいものそぼろ煮	ちくわ,だいず,とりミンチ	牛にゆう,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	米,さつまいも,こむぎこ,じゃがいも,さとう,かたくりこ	なたね油,サラダ油	576	768
11水			きなこパン とり肉のクリーム煮 ツナサラダ とうもろこし	きなこ,ベーコン,とり肉,ツナ	牛にゆう	ほうれんそう,にんじん	たまねぎ,しめじ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,もやし,とうもろこし	コッペパン,さとう,マカロニ	なたね油,バター,サラダ油	553	737
12木			麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 白和え 和風五目スープ	ちくわ,とうふ,みそ,とり肉,油あげ,かつおぶし	牛にゆう,あおのり,こんぶ	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	はくさい,えのき,ごぼう	米,むぎ,こむぎこ,かたくりこ,こんにやく,さとう	なたね油,ごま油	540	720
13金			中華丼 もやしの中華和え 杏仁豆腐	ぶた肉,いか,あつあげ,かまぼこ	牛にゆう,わかめ,かんてん,コンデンスミルク	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	米,さとう,かたくりこ	サラダ油,ごま油	570	760
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									6月の平均	小学校 574 Kcal	中学校 765 Kcal

<p>今月の主な 大月町産の食材</p>	<p>米・豚肉・鶏肉・さば・しいら・キャベツ・にんじん・ じゃがいも・たまねぎ・トマト・ねぎ・とうもろこし・ 牛乳(大月産の牛乳を含む) など</p>	<p>6月の 給食目標</p>	<p>衛生に気を付けて 食事をしよう</p>
--------------------------	---	---------------------	----------------------------

6月 よていこんだて表 6月16日～6月30日

大月小・中学校給食室

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・海そう	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 なたね油、ごま 油脂			
16	日「お弁当の日」プロジェクト		ごはん からあげ かりかりきゅうり 春雨スープ トマト	とり肉,チキンハム	牛にゆう	にんじん,ごまつな,トマト	きゅうり,たまねぎ,キャベツ	米,かたくりこ,さとう,はるさめ	なたね油,ごま	606	808	
6月16日(月)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！！												
17	火 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 やさいのみそ汁 すもも	かまぼこ,とうふ,油あげ,みそ	牛にゆう,きびなご,煮干し	にんじん,ごまつな,ねぎ	ゆず,キャベツ,もやし,だいこん,たまねぎ,にほんすもも	米,かたくりこ,さとう	なたね油	530	706	
18	水		ごはん マーボナス パンバンジーサラダ ごまだんご	ぶたミンチ,とりミンチ,みそ,赤みそ,とりささみ	牛にゆう,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	米,さとう,かたくりこ,ごまだんご	ごま油,ごま,なたね油	640	853	
★大月食材100%給食★「みんな育てる大月のこども」調味料以外の食材がすべて「大月町産」です！海の幸、山の幸がたくさん♪												
19	木 食育の日		焼き鳥丼 カ豚サラダ プチトマト ばんかんゼリー	とり肉,ぶた肉	のり,牛にゆう,アガー	ねぎ,ごまつな,にんじん,ミニトマト	キャベツ,たまねぎ,きゅうり,レモン汁	米,さとう,かたくりこ,ばんかんジュース	ごま,ごま油	569	758	
20	金 夏至の日		たこめし たこさんた焼き トマトサラダ かぼちゃのそぼろ煮	たこ,いか,油揚げ,ツナ,とりミンチ,あつあげ	牛にゆう	にんじん,ねぎ,トマト,パセリ,かぼちゃ,いんげん	しめじ,しょうが,グリーンピース,たまねぎ,キャベツ	米,たこやき,さとう,こんにやく	ごま油	522	696	
21日(土)参観日 ※小学校・中学校12:20バスで下校のため給食はありません 23日(月)代休												
24	火		ごはん ぎせい豆腐 キャベツのごまあえ 冬瓜のみそ汁	とうふ,とりミンチ,たまご,ツナ,油あげ,みそ	牛にゆう,わかめ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,キャベツ,もやし,とうがん,えのき	米,さとう	サラダ油,ごま,ごま油	542	723	
25	水		冷やし中華 魚の香草パン粉焼き お豆かりんとう	たまごやき,やきぶた,しいら,大豆	牛にゆう,ちりめん	トマト	もやし,きゅうり	ちゅうかめん,パンこ,さつまいも,かたくりこ,さとう	サラダ油	587	783	
26	木 腸活の日		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	ぶた肉,あつあげ,かまぼこ	牛にゆう,ひじき,ヤクルト	にんじん,ねぎ	はくさい(キムチ),たまねぎ,はくさい,干しだいこん,きゅうり,キャベツ	米,玄米,じゃがいも,さとう	ごま油,ごま	551	735	
27	金		★★★ 中学校1年生 リクエストメニュー ★★★								689	919
30	月 高知家のカレーの日		大月まるごとカレー 健康サラダ すいか	ぶた肉,とり肉,ツナ	牛にゆう,ひじき	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,なす,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,すいか	米,麦,じゃがいも,さとう	サラダ油,ごま	561	748	
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									6月の平均	574 Kcal	765 Kcal	