

# 6月の献立

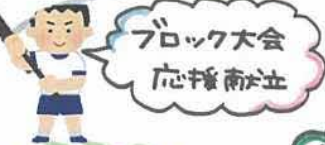
3日(月)

- ・麦ごはん
- ・てりやき豆腐
- ・こんぶのきんぴら
- ・しいたけと玉ねぎのおみそ汁

4日(火)

- ・月餅サンド  
(コッパペン+石見トウモロコシ+サラダ)
- ・WINナースープ
- ・しいたけと玉ねぎのおみそ汁

5日からブロック大会スタート  
大会で頑張るみなさんに  
総合センターからも  
エールを送ります



5日(水)

- ・ごはん
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・キャベツと人参のおろし和え
- ・肉だんご入りおみそ汁

魚人に参り書いて  
「魚」参ってしまうほど  
おいしい魚と書いて  
この字が  
あたらた  
そうすえ

6日(木)

- ・ごはん
- ・あじのかば焼き
- ・白和え
- ・ニラとじゃがいものおみそ汁

7日(金)

- ・ごはん
- ・ホキフライ
- ・豚肉豆サラダ
- ・ひよこ豆と野菜のスープ

Q.ハンバーグに  
使われている  
お肉は  
何でしょうか  
☺?

10日(月)

- ・麦ごはん
- ・手作りハンバーグの和風あんかけ
- ・ささみと野菜の梅だれ和え
- ・きんたま汁

旬を食べよう  
パート1

11日(火)

- ・豆ごはん
- ・さねらのからあげ
- ・五目いため
- ・卵豆腐のすまし汁

グリーンピースの季節が  
やってきました!!  
Q.グリーンピースは  
何の野菜が  
大きくなった  
ものでしょうか?

12日(水)

- ・ごはん
- ・ユーリンチー
- ・チャプチェ
- ・太もやしと菜の花のスープ

13日(木)

- ・ひき肉カレー
- ・スパニッシュオムレツ
- ・マカロニサラダ

いつもの豚肉和えとは  
ちがうテイストでお届け  
今回はマヨネーズ  
味付けします

14日(金)

- ・ごはん
- ・タンダーポーク
- ・ひじきとハムのサラダ
- ・あさりとえのきのクリームスープ

タンダーチキン  
なうめ  
タンダーポーク!!  
ヨーグルトにつけてから  
4葉のて、とって  
やわらかい。

チャレンジ  
南女!!

17日(月)

- ・そばろごはん
- ・どんちっちアジ
- ・きゃりりとこんにゃくのごま和え
- ・豚肉とほうれんそうの具だくさん汁

今年も匹  
まるごと  
どんちっち  
アジに  
チャレンジ!!

旬を食べよう  
パート2

18日(火)

- ・ごはん
- ・石見ポークと筍のケチャップいため
- ・きゃりりとごまドレサラダ
- ・トマトと卵のスープ
- ・邑南さくらんぼ

今年も  
おとなりの  
邑南町から  
とっても大きな  
旬のさくらんぼ  
お届け!!

19日(水)

- ・ごはん
- ・美郷もみじのたつたあげ
- ・あげ大豆のみかみかみ和え
- ・ポタン汁

たまねぎ油で  
山くじらき揚げ  
今回は  
豚のロースと  
モモの部位を使って  
たつたあげを作ります!

今回は  
豚のロースと  
モモの部位を使って  
たつたあげを作ります!

20日(木)

- ・石見和牛ごはん
- ・さくさくカレー
- ・ぶきとこんにゃくのいため煮
- ・若竹汁

旬を食べよう  
パート3

21日(金)

- ・ごはん
- ・豚肉の南部あげ
- ・夏野菜サラダ
- ・新じゃがのおみそ汁
- ・Xロン

山菜の一種  
ぶき  
を油で  
甘辛く  
煮ると  
すごく  
おいしい

夏至南女立

24日(月)

- ・ごはん
- ・きびなごの南蛮づけ
- ・キャベツののり和え
- ・かきたま汁

1年のうち  
最も昼が  
長い日です  
この日に  
食べる  
ものを  
食べば  
...!!!

25日(火)

- ・もずく丼
- ・豚肉の黒みつ焼き
- ・もよしの梅カツオ和え

もずくにも旬が  
あるって知って  
いましたか?☺  
今日のもずくは  
沖崎から  
届いたもの  
です

旬を食べよう  
パート4

26日(水)

- ・きなこあげパン
- ・スコッチエッグ
- ・夏みかんサラダ
- ・ズッキーニと春雨のスープ

衣にゴマ油と卵を  
使って、カリッと  
揚げますよ。  
ジャンボ  
からあげと  
どっちが  
好き  
ですか?

27日(木)

- ・ごはん
- ・とり肉の衣あげ
- ・ヒーマンのこんぶ和え
- ・いももちのすまし汁

ぶらぶら  
にっくり給食

28日(金)

- ・ごはん
- ・石見和牛チンジャオロースー
- ・キャベツと大葉のサラダ
- ・豆乳汁



モーウおいしい。おいしい。おいしい。  
ごはんのせて食べて、モーウ  
おいしい。

今日の栄養価  
エネルギー 648/841 kcal  
たんぱく質 26.8/33.1g  
脂質 23.2/28.1g

## 6月は食育月間

子どもたちが豊かな人間性をほぐみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも食が重要である、とされています。食育月間は、食を通して子どもたちが元気にすごせるよう国、地方自治体、学校、そして家庭が協力して食育をすすめていこう、という月です。家族と一緒に食卓を囲む、料理をしてみる、地域の食材を食べる、など、できることが...

☆物資の都合により、献立・食材を変更することがあります。ご了承ください。  
☆牛乳は毎日つきます。





2024年



# 6月給食カレンダー



美郷町学校給食センター

月						火						水						木						金					
3日 麦ごはん てりやき豆腐 こんぶのきんぴら 椎茸と玉ねぎのおみそ汁						4日 ☆☆☆ブロック大会応援献立☆☆☆ 勝つサンド (コッペパン+石見ポークカツ+サラダ) WINナースープ いい予感ゼリー						5日 ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツと人参のおろし和え 肉だんご入りのおみそ汁						6日 ごはん アジのかば焼き 白和え ニラとじゃがいものおみそ汁						7日 ごはん ホキフライ 納豆サラダ ひよこ豆と野菜のスープ					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
豆腐	牛乳	ピーマン	ごぼう	米	油	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	マヨネーズ	豚肉	牛乳	いんげんまめ	しょうが	米	油	アジ	牛乳	ほうれんそう	しめじ	米	ごま	ホキ	牛乳	にんじん	キャベツ	米	マヨネーズ
油揚げ	こんぶ	にんじん	たまねぎ	麦		ウインナー		チンゲンサイ	たまねぎ	小麦粉	油	ささみ	煮干し	ほうれんそう	たまねぎ	砂糖		豆腐	ひじき	にんじん	たまねぎ	でんぶ	油	ハム			たまねぎ		油
みそ	煮干し	チンゲンサイ	しいたけ	小麦粉					しめじ	ゼリー		鶏団子		チンゲンサイ	キャベツ			みそ	煮干し	にら	こんにゃく	小麦粉		納豆			えのき		
				でんぶ								みそ			もやし						こんにゃく	砂糖		ウインナー					
				砂糖											しめじ							砂糖		ひよこ豆					
															こんにゃく														
10日 麦ごはん 手作りハンバーグの和風あんかけ ささみと野菜の梅だれ和え キムたま汁						11日 ☆☆☆旬を食べようパート1☆☆☆ 豆ごはん さわらのからあげ 五目いため 卵豆腐のすまし汁						12日 ごはん ユーリンチー チャプチェ 太もやしと新しょうがのスープ						13日 ひき肉カレー スパニッシュオムレツ マカロニサラダ						14日 ごはん タンドリーポーク ひじきとハムのサラダ あさりとえのきのクリームスープ					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
猪肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	油	さわら	牛乳	青ねぎ	グリルポーク	米	ごま	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	ごま	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	米	マヨネーズ	豚肉	牛乳	ほうれんそう	しょうが	米	ドレッシング
大豆		青ねぎ	キャベツ	麦		豚肉		いんげんまめ	しょうが	でんぶ	油	牛肉		キヌサヤ	白ねぎ	でんぶ	油	大豆	チーズ	トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	ハム	あさり	にんじん	にんにく		バター
豚肉		にら	しいたけ	パン粉		大豆		にんじん	ごぼう	砂糖		ベーコン		にら	にんにく	砂糖		たまご		赤ピーマン	えだまめ	マカロニ		ヨーグルト			もやし		
豆腐			もやし	でんぶ		卵豆腐			えのき						しいたけ	はるさめ		大豆		ほうれんそう	キャベツ			ひじき			えのき		
ささみ			キムチ	砂糖		鶏肉			たまねぎ						たけのこ			ささみ									たまねぎ		
									こんにゃく						もやし														
17日 ☆☆☆チャレンジ献立☆☆☆ そばろごはん どんちっちアジ きゅうりとこんにゃくのごま和え 豚肉とほうれんそうの具だくさん汁						18日 ☆☆☆旬を食べようパート2☆☆☆ ごはん 石見ポークと筍のケチャップいため きゅうりのごまドレサラダ トマトと卵のスープ 邑南さくらんぼ						19日 ☆☆☆猪鹿蝶給食☆☆☆ ごはん 美郷もみじの竜田揚げ あげ大豆のかみかみ和え ポタン汁						20日 ☆☆☆旬を食べようパート3☆☆☆ 石見和牛ごはん さくさくカレイ ふきとこんにゃくのいため煮 若竹汁						21日 ☆☆☆夏至献立☆☆☆ ごはん 豚肉の南部あげ 夏野菜サラダ 新じゃがのおみそ汁 メロン					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
鹿肉	牛乳	にんじん	しいたけ	米	ごま	豚肉	牛乳	トマト	たけのこ	米	ドレッシング	鹿肉	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	米	ごま	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	油	豚肉	牛乳	トマト	きゅうり	米	油
あじ	煮干し	ほうれんそう	しょうが	砂糖	油	猪肉		チンゲンサイ	しょうが	でんぶ	油	猪肉	煮干し		キャベツ	でんぶ	ひまわり油	カレー	わかめ		たけのこ	小麦粉	ごま	たまご	煮干し	チンゲンサイ	たまねぎ	小麦粉	ごま
豚肉			きゅうり			たまご			にんにく	小麦粉		大豆			きゅうり	砂糖	油	大豆			ふき	でんぶ		みそ			メロン	じゃがいも	
大豆			たまねぎ						キャベツ	砂糖		みそ			たまねぎ						こんにゃく	砂糖					こんにゃく		
みそ			こんにゃく						きゅうり	じゃがいも																			
									さくらんぼ	たまねぎ																			
24日 ごはん きびなごの南蛮漬け キャベツののり和え かきたま汁						25日 ☆☆☆旬を食べようパート4☆☆☆ もずく丼 豚肉の黒みつ焼き もやしの梅カツオ和え						26日 きなこあげパン スコッチエッグ 夏みかんサラダ ズッキーニと春雨のスープ						27日 ごはん 鶏肉の衣あげ ピーマンの昆布和え いももちのすまし汁						28日 ☆☆☆ふるさとにつくり給食☆☆☆ ごはん 石見和牛チンジャオロースー キャベツと大葉のサラダ 豆乳汁					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
きびなご	牛乳	赤ピーマン	たまねぎ	米	油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	油	スコッチエッグ	牛乳	赤ピーマン	キャベツ	パン	油	鶏肉	牛乳	ピーマン	キャベツ	米	油	牛肉	牛乳	ピーマン	たけのこ	米	油
豆腐	煮干し	ピーマン	キャベツ	砂糖		大豆	もずく	ピーマン	たけのこ	でんぶ		鶏肉			夏みかん	砂糖		たまご	こんぶ	にんじん	たまねぎ	でんぶ	ごま	鶏肉	かつおぶし	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	
たまご	のり	ほうれんそう	もやし	でんぶ		みそ	かつおぶし	ほうれんそう	トウモロコシ	砂糖		きなこ			もやし	はるさめ					えのき	いももち		みそ		にんじん	もやし	でんぶ	
みそ		にんじん							もやし						ズッキーニ									豆乳		おおば	たまねぎ		
									キャベツ						しいたけ											チンゲンサイ	こんにゃく		
									たまねぎ						たまねぎ														