



6月給食だより

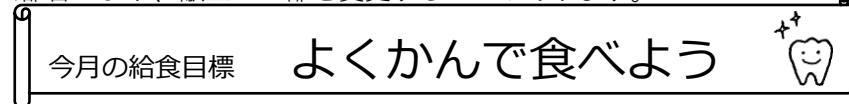


2024年

雲南市中央給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら 青菜とコンの和え物 とうふとワカメのみぞ汁  エネルギー (kcal) 幼 495 小 611 中 757	4 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 小松菜とひじきのサラダ スパイシースープ  エネルギー (kcal) 幼 504 小 630 中 782	5 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 とり肉のみそだれかけ カミカミごぼうサラダ 玉ねぎと油揚げのみぞ汁  エネルギー (kcal) 幼 507 小 633 中 781	6 カミカミ献立 みそラーメン 牛乳 シャモの磯辺揚げ (幼1尾、小中2尾)  エネルギー (kcal) 幼 439 小 608 中 761	7 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 とり肉とじゃが芋のねぎソース 三色おひたし カムカムみぞ汁  エネルギー (kcal) 幼 536 小 664 中 811
10 まめなそぼろごはん 牛乳 納豆サラダ 玉ねぎとワカメのみぞ汁  エネルギー (kcal) 幼 525 小 653 中 810	11 むぎごはん 牛乳 とり肉の玉ねぎソース 切干大根のリマヨあえ キャベツのコンソメスープ  エネルギー (kcal) 幼 484 小 595 中 724	12 むぎごはん 牛乳 手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのかきたま汁  エネルギー (kcal) 幼 496 小 619 中 766	13 むぎごはん 牛乳 奥出雲和牛の焼き肉 こんにゃくサラダ はるさめスープ  エネルギー (kcal) 幼 478 小 592 中 731	14 むぎごはん 牛乳 生干しカレイのから揚げ モロヘイヤのおかかあえ 厚揚げのみぞ汁  エネルギー (kcal) 幼 503 小 623 中 763
17 むぎごはん 牛乳 とり肉のハンバーグ きやべつの梅かつおあえ 豆乳入りキムチ汁  エネルギー (kcal) 幼 520 小 615 中 732	18 むぎごはん 牛乳 おさかなギョーザ (幼小2コ、中3コ) じゃがいもの和風カレー炒め とりごぼう汁  エネルギー (kcal) 幼 515 小 622 中 781	19 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 アジの塩焼き 納豆和え ぶた汁  エネルギー (kcal) 幼 480 小 597 中 718	20 むぎごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ バンサンスー 卵スープ  エネルギー (kcal) 幼 502 小 624 中 774	21 わかめごはん 牛乳 さごしの梅だれかけ のりごまあえ じゃがいものみぞ汁  エネルギー (kcal) 幼 543 小 670 中 822
24 ビビンバ 牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル 中華コーンスープ  エネルギー (kcal) 幼 492 小 616 中 760	25 コッペパン 牛乳 いちごジャム ミンチカツ ひじきのレモンドレッシングサラダ ポークビーンズ  エネルギー (kcal) 幼 518 小 619 中 745	26 ゆかりごはん 牛乳 さばのてり焼き きゅうりとコーンの和え物 根菜汁  エネルギー (kcal) 幼 521 小 643 中 815	27 ごもく 五目うどん 牛乳 とり肉の青のり揚げ じゃこ昆布和え あじさいゼリー  エネルギー (kcal) 幼 489 小 620 中 765	28 ポークカレーライス むぎごはん 牛乳 サケのから揚げ カラフルサラダ  エネルギー (kcal) 幼 576 小 728 中 894

※都合により、献立の一部を変更することがあります。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。雲南市の学校給食では6月3日～7日を「カミカミ献立」とし、よくかんで食べる料理が登場します。



雲南☆まいもんの日



今月は、6月に旬をむかえる「アジの塩焼き」の登場です。

小学校・中学校は、アジを一匹丸ごと塩焼きにします。

また、ぶた汁には、地元で収穫された

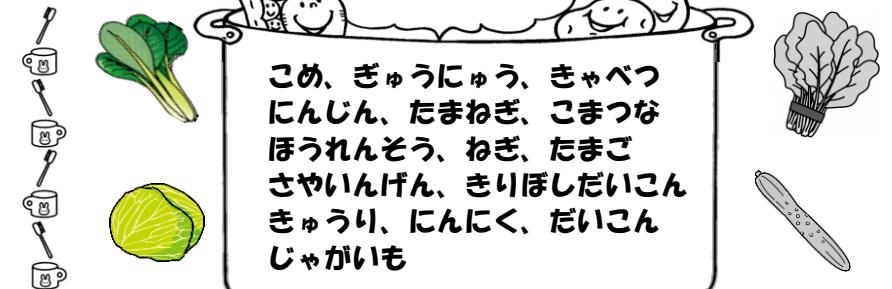
新鮮な玉ねぎやじゃがいも、ねぎなど

いろいろな野菜を入れます。

旬の野菜のおいしさを味わっていただきましょう。



今月の地元食材



献立	赤(血や肉となるもの)	黄(力や体温となるもの)	緑(体の調子を整えるもの)			
3 (月) むぎごはん	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		米 麦			
青菜とコンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	人参	ごぼう こんにゃく ショウガ
とうふとワカメのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
4 (火) むぎごはん			じやがいも		人参	玉ねぎ
きびなごのから揚げ		きびなご唐揚げ(小麦粉)		油		
小松菜とひじきのサラダ	チキンささみ	芽ひじき		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
スパイシースープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	いんげん 人参	玉ねぎ
5 (水) むぎごはん			三温糖			
とり肉のみそだれかけ	鶏肉 みそ		三温糖			えだまめ
カミミコぼうサラダ	ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	小松菜	ごぼう キャベツ コーン
玉ねぎと油揚げのみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ
6 (木) 中華麺			中華麺			
みそラーメンのスープ	豚肉 トウバンジャン みそ	煮干しだし	チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし コーン
シャモの磯辺揚げ(幼1小中2)		子持ちししゃも 青のり	米粉 片栗粉	油		
切干大根の中華サラダ	ツナフレーク			ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根
7 (金) むぎごはん			米 麦			
鶏肉とじやが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	ねぎ	
三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
カムカムみそ汁	みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ
歯と口の健康週間ゼリー(レ)						レモン果汁
10 (月) むぎごはん			米 麦			
まめなそぼろごはんの具	豚肉 大豆 おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが えだまめ
納豆サラダ	納豆 チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ
玉ねぎとワカメのみそ汁	高野豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ 大根
11 (火) むぎごはん			米 麦			
鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	切干大根 大根
キャベツのコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ
12 (水) むぎごはん			米 麦			
手作りさつまあげ	とびうお(すり身) 大豆	芽ひじき	片栗粉	油		コーン ごぼう
ごまあえ	うす揚げ		三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
まいたけのかきたま汁	豆腐 たまご	だしこんぶ 煮干しだし	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 まいたけ
13 (木) むぎごはん			米 麦			
奥出雲和牛の焼き肉	牛肉 みそ		三温糖	ごま油	カラービーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
こんにゃくサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
はるさめスープ	豚肉		はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし
14 (金) むぎごはん			米 麦			
生干しカレイのから揚げ	カレイ		片栗粉	油		
モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし				モロヘイヤ オクラ	キャベツ コーン
厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ
17 (月) むぎごはん			米 麦			
とり肉のハンバーグ	鶏のハンバーグ					
きやべつの梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ 梅
豆乳入りキムチ汁	豚肉 うす揚げ みそ 豆乳	煮干しだし	じゃがいも 三温糖 カレー粉	油	人参 大根葉	玉ねぎ こんにゃく 白菜 キムチ
18 (火) むぎごはん			米 麦			
おさかなギョーザ	お魚ギョーザ			油		
じゃがいもの和風カレー炒め	豚肉 大豆		じゃがいも 三温糖 カレー粉	油		えだまめ 玉ねぎ
鶏ごぼう汁	鶏肉団子	煮干しだし			人参 ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう キャベツ
19 (水) むぎごはん			米 麦			
アジの塩焼き	あじ					
納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり			小松菜 人参	キャベツ 切干大根
豚汁	豚肉 うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく
20 (木) むぎごはん			米 麦			
肉団子の甘酢あんかけ	安心素材ミートボール8g		三温糖 片栗粉			
パンサンスー	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油	人参	キャベツ きゅうり ショウガ
卵スープ	鶏肉 たまご		チキンスープ 中華スープ 片栗粉	油	人参 小松菜	玉ねぎ もやし
21 (金) わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
さごしの梅だれかけ	さわら		片栗粉 三温糖	油		梅
のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
じゃがいものみそ汁	高野豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
24 (月) むぎごはん			米 麦			
ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 おから みそ トウバンジャン		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
ビビンバの具(ナムル)				ごま油	ほうれん草 人参 小松菜	もやし キャベツ
中華コーンスープ	鶏肉		じゃがいも チキンスープ 中華スープ		人参 ねぎ	玉ねぎ コーン
25 (火) コッペパン			コッペパン			
いちごジャム		いちごジャム				
ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
ひじきのレモドレッシングサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ほうれん草 カラービーマン	きゅうり レモン果汁 キャベツ
ポークピーナッツ	豚肉 大豆		じゃがいも チキンスープ 中華スープ	油	人参 ねぎ	にんにく 玉ねぎ
26 (水) ゆかりごはん			米 麦		しそ	
さばのてり焼き	さば		三温糖			しょうが
きゅうりとコンの和え物			三温糖	ごま油	ほうれん草	きゅうり キャベツ コーン
根菜汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく
27 (木) うどん			うどん			
五目うどんの汁	鶏肉 うす揚げ うす切りかまぼこ	煮干しだし だしこんぶ		油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ
鶏肉の青のり揚げ	鶏肉 青のり		片栗粉	油		
じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布			ほうれん草	キャベツ 切干大根
あじさいゼリー(アドウ果汁)			あじさいゼリー(アドウ)			
28 (金) むぎごはん			米 麦			
ポークカレー	豚肉 大豆		じゃがいも カレー粉 チキンスープ 中華スープ	カレールウ 油	人参 トマト	玉ねぎ にんにく
サケのから揚げ	さけ		片栗粉	油	バセリ	
カラフルサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	カラービーマン	きゅうり キャベツ コーン えだまめ