

6月給食だより



2024年
雲南市大東給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 カミカミ献立 ごはん 牛乳 豚肉と根菜のきんぴら 青菜とコーンの和え物 とうふとワカメのみそ汁	4 カミカミ献立 ごはん 牛乳 小いわしの米粉揚げ 小松菜とひじきのサラダ スパイススープ	5 カミカミ献立 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 たまねぎと油揚げのみそ汁	6 カミカミ献立 牛乳 みそラーメン ジャモの磯部揚げ 幼1小中2 きりばだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ	7 カミカミ献立 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃが芋のねぎソース 三色おひたし カムカムみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 467 小 608 中 785	エネルギー (kcal) 幼 477 小 625 中 810	エネルギー (kcal) 幼 488 小 636 中 820	エネルギー (kcal) 幼 428 小 660 中 821	エネルギー (kcal) 幼 485 小 636 中 807
10 ごはん 牛乳 まめなそぼろごはんの具 モロヘイヤのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁	11 ごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソース 切りばだいこん 切干大根のりマヨあえ キャベツのコンソメスープ	12 ごはん 牛乳 手作りさつまあげ ごまあえ じゃがいものみそ汁	13 ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め きゃべつの梅かつおあえ まいたけのかきたま汁	14 ごはん 牛乳 カレイのから揚げ こんにやくサラダ とうにゅう 豆乳入りみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 466 小 630 中 788	エネルギー (kcal) 幼 465 小 626 中 798	エネルギー (kcal) 幼 475 小 626 中 783	エネルギー (kcal) 幼 489 小 643 中 794	エネルギー (kcal) 幼 472 小 645 中 796
17 ビビンバ 牛乳 ごはん 肉みそ、ナムル 中華コーンスープ	18 コッペパン 牛乳 いちごジャム ミンチカツ ひじきのサラダ ポークビーンズ	19 雲南☆まいもんの日 ごはん 牛乳 アジの塩焼き 納豆和え とうにゅう 豚汁	20 牛乳 ごはん 五目うどん 鶏肉の青のり揚げ うめ 梅昆布あえ	21 わかめごはん 牛乳 しろみさかな 白身魚の梅だれかけ のりごま和え じゃがいもとワカメのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 463 小 631 中 790	エネルギー (kcal) 幼 469 小 637 中 793	エネルギー (kcal) 幼 479 小 632 中 789	エネルギー (kcal) 幼 464 小 710 中 797	エネルギー (kcal) 幼 507 小 656 中 829
24 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め ワカメとキャベツの酢の物 厚揚げのみそ汁	25 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 とうにゅう 鶏ごぼう汁	26 ゆかりごはん 牛乳 さばのしょうが煮 きゅうりとコーンのあえ物 とうにゅう 豆乳みそ汁	27 ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ パンサンスー 中華卵スープ	28 ごはん 牛乳 ポークカレー サケのから揚げ カラフルサラダ
エネルギー (kcal) 幼 446 小 622 中 786	エネルギー (kcal) 幼 478 小 629 中 791	エネルギー (kcal) 幼 492 小 660 中 802	エネルギー (kcal) 幼 512 小 675 中 836	エネルギー (kcal) 幼 557 小 739 中 894

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

※老朽化のため、はしの更新を予定しています。

今月の給食目標 よくかんで食べよう

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。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！



よくかんで食べるコツ



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

こめ、ぎゅうにゅう、たまねぎ、こまつな、きゃべつ、ほうれんそう、ねぎ、たまご、きゅうり、にんにく、だいこん、じゃがいも

※牛乳は毎食つきます

日	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）	
		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	その他の野菜・果物
3	ごはん			米 麦			
(月)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	ごぼう こんにゃく しょうが
	青菜とコーンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	とうふとワカメのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
4	ごはん			米 麦			
(火)	小さいわしの米粉揚げ	いわし		米粉	油		
	小松菜とひじきのサラダ		芽ひじき		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ
	スパイシースープ	鶏肉 コンソメ		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ いんげん
5	ごはん			米 麦			
(水)	とり肉のみそだれかけ	鶏肉 みそ		三温糖			えだまめ
	カミカミごぼうサラダ	ツナフレーク			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	油揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ
6	中華麺			中華麺			
(木)	みそラーメンのスープ	豚肉 みそ	煮干しだし	チキンスープ	ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ もやし コーン
	ｼﾝﾔﾒの磯辺揚げ(幼)1小中2	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	ごはん			米 麦			
(金)	鶏肉とじゃが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	ねぎ	
	三色おひたし	かつおぶし				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		ねぎ	れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ
10	ごはん			米 麦			
(月)	まめなそぼろごはんの具	豚肉 大豆 ミックスビーンズ おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが えだまめ
	モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし				モロヘイヤ 人参	キャベツ
	玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 小松菜	玉ねぎ
11	ごはん			米 麦			
(火)	鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	切干大根のリマヨあえ		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	カットベーコン コンソメ		チキンスープ	油	人参	玉ねぎ キャベツ いんげん
12	ごはん			米 麦			
(水)	手作りさつまあげ	とびうおすりみ 大豆	芽ひじき	片栗粉	油		コーン ごぼう
	ごまあえ	油揚げ		三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
13	ごはん			米 麦			
(木)	豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	きゃ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	キャベツ 切干大根 梅
	まいたけのかきたま汁	豆腐 たまご	こんぶだし	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 まいたけ
14	ごはん			米 麦			
(金)	生干しカレイのから揚げ	生干しカレイ		片栗粉	油		
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
	豆乳入りみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜
17	ごはん			米 麦			
(月)	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 おから みそ		三温糖	油		にんにく しょうが しいたけ
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参 小松菜 ほうれん草	もやし キャベツ
	中華コーンスープ	豆腐		じゃがいも チキンスープ		人参 ねぎ	玉ねぎ コーン
18	コッペパン			コッペパン			
(火)	いちごジャム			いちごジャム			
	ミンチカツ	ミンチカツ			油		
	ひじきの‘ドレッシング’サラダ		芽ひじき	三温糖	油	ほうれん草	きゅうり キャベツ コーン
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		じゃがいも 三温糖 チキンスープ	油	人参 トマトケチャップ パセリ	にんにく 玉ねぎ いんげん
19	ごはん			米 麦			
(水)	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 のり			小松菜 人参	キャベツ 切干大根
	豚汁	豚肉 豆腐 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	うどん			うどん			
(木)	五目うどんの汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	煮干しだし		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		
	梅昆布あえ		塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草	キャベツ コーン 梅
21	わかめごはん		わかめ	米			
(金)	白身魚の梅だれかけ	ホキ		片栗粉 三温糖	油		梅
	のりごま和え	チキンささみ	のり		ごま	小松菜 ほうれん草	キャベツ 切干大根
	じゃがいもとワカメのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
24	ごはん			米 麦			
(月)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	カラーピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ
	ワカメとキャベツの酢の物		わかめ	三温糖		ほうれん草	キャベツ コーン
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
25	ごはん			米 麦			
(火)	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	油		玉ねぎ えだまめ
	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
26	ゆかりごはん			米			しそ
(水)	さばのしょうが煮	さば		三温糖			しょうが
	きゅうりとコーンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油		きゅうり キャベツ コーン
	豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜
27	ごはん			米 麦			
(木)	肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール		三温糖 片栗粉			
	バンサンスー	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
	中華卵スープ	鶏肉 豆腐 たまご		片栗粉	油	人参 小松菜	玉ねぎ コーン
28	ごはん			米 麦			
(金)	ポークカレー	豚肉 大豆		じゃがいも チキンスープ カレールウ	油	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ
	サケのから揚げ	さけ コンソメ		片栗粉	油	パセリ	
	カラフルサラダ			三温糖	油	カラーピーマン	きゅうり キャベツ コーン えだまめ