



6月給食だより



2025年

雲南市中央学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら ひじきとツナのサラダ わかめと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 483 小 599 中 742	3 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 じゃがぶたキムチ ワカメサラダ 厚揚げの五目スープ エネルギー (kcal) 幼 464 小 577 中 714	4 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 とり肉のごまだれ カミカミごぼうサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 530 小 667 中 830	5 カミカミ献立 みそラーメン 牛乳 小さいわしの米粉揚げ バンサンスー エネルギー (kcal) 幼 433 小 596 中 756	6 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 さごしのうめマヨ焼き 三色おひたし カムカムみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 450 小 550 中 723
9 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース コーンサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 481 小 589 中 757	10 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 青菜とささみのごまネーズ あご団子のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 472 小 588 中 755	11 むぎごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ はるさめサラダ 中華卵スープ エネルギー (kcal) 幼 488 小 611 中 776	12 むぎごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き じゃこ昆布和え 根菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 480 小 602 中 752	13 ポークカレーライス 牛乳 れんこん入りメンチカツ こんにゃくサラダ エネルギー (kcal) 幼 520 小 625 中 772
16 まめなそぼろごはん 牛乳 モロヘイヤのおかかあえ 玉ねぎと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 470 小 584 中 746	17 むぎごはん 牛乳 アジの塩焼き 納豆和え 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 445 小 612 中 746	18 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 とり肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツと卵のコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 494 小 608 中 756	19 むぎごはん 牛乳 手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 455 小 567 中 735	20 むぎごはん 牛乳 おくいずもわぎゅうや 奥出雲和牛の焼き肉 梅かつおあえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 461 小 572 中 739
23 むぎごはん 牛乳 アジのみそマヨ焼き キャベツの塩こんぶあえ 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 447 小 548 中 746	24 (幼)ロールパン (小中)コッペパン、ブルーベリージャム 牛乳 とり肉のケチャップ和え ひじきのマリネ カレースライスコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 492 小 669 中 817	25 むぎごはん 牛乳 さごしの梅だれかけ きりぼしだいこん 切干大根のりマヨあえ かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 466 小 574 中 756	26 カレーうどん 牛乳 ブリの竜田揚げ きりぼしだいこん 切干大根のゴマ酢和え あじさいゼリー エネルギー (kcal) 幼 483 小 637 中 791	27 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ揚げ きゅうりのごまあえ キムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 508 小 635 中 793

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

雲南☆まいもんの日

これからの時期は地元野菜がたくさん収穫され、給食でもいろいろな料理になって登場します！特に6月はたまねぎの収穫時期で、

この時期に収穫された新たまねぎは、みずみずしく、甘みがあるのが特徴です。

給食ではたっぷりの玉ねぎをつかったソースにします。

新たまねぎの甘みを感じてくださいね。



こんげつ きゅうしよくもくひょう

今月の給食目標

よくかんでたべよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛んで食べるとこんないいことがあるよ！

☆食べ過ぎを防いで肥満予防

☆消化・吸収を助ける

☆むし歯や歯周病の予防

☆脳の血流が良くなり脳が活性化



今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、きゃべつ
ほうれんそう、こまつな、たまねぎ
ねぎ、じゃがいも、たまご、だいず

《パンのお知らせ》

今月からパンが変わります。
★卵・乳成分は入っていません。
★こども園はロールパンになります。少し甘味があるため、ジャムはつけません。
★小中学校はコッペパンで、おかずの組み合わせ等によりジャムを提供する場合があります。

※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
2	むぎごはん			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
	ひじきとツナのサラダ	ツナフレーク	芽ひじき		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草	キャベツ コーン
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
3	むぎごはん			米 麦			
(火)	じゃがぶたキムチ	豚肉		じゃがいも 三温糖	油	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ
	ワカメサラダ	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ もやし
	厚揚げの五目スープ	ミニ絹厚揚げ		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう しいたけ
4	むぎごはん			米 麦			
(水)	鶏肉のごまだれ	鶏肉		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	カミカミごぼうサラダ	チキンささみ		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	ごぼう キャベツ
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ
5	中華麺			中華麺			
(木)	みそラーメンのスープ	豚肉 トウバンジャン	煮干しだし	チキンスープ 中華スープ		人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし コーン
	小いわしの米粉揚げ		小いわしの米粉揚げ		油		
	パンサンスー	ツナフレーク		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ しょうが
6	むぎごはん			米 麦			
(金)	さごしのうめマヨ焼き	さごし			ノンエッグマヨネーズ	カラーピーマン パセリ	梅
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ
	カムカムみそ汁	みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ
9	むぎごはん			米 麦			
(月)	ハバーグのトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマトケチャップ	玉ねぎ
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	コンソメスープ	鶏肉		じゃがいも チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ
10	むぎごはん			米 麦			
(火)	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	青菜とささみのごまネーズ	チキンささみ			ごま ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	キャベツ もやし
	あご団子のみそ汁	あご丸(飛魚・スケトウダラ) みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
11	むぎごはん			米 麦			
(水)	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし トウバンジャン		片栗粉 三温糖	油	カラーピーマン	にんにく
	はるさめサラダ	ツナフレーク		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが
	中華卵スープ	豆腐 たまご		チキンスープ 中華スープ 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし
12	むぎごはん			米 麦			
(木)	さばの塩こうじ焼き	さば		塩麹			
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布	三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根
	根菜のみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	れんこん 玉ねぎ こんにゃく
13	むぎごはん			米 麦			
(金)	ポークカレー	豚肉 大豆		カレー粉 じゃがいも チキンスープ 中華ソースAF	油 カレールー	トマト缶 人参	にんにく 玉ねぎ
	れんこん入りメンチカツ	れんこん挽肉合わせ揚げ			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
16	むぎごはん			米 麦			
(月)	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		えだまめ しょうが
	モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし		三温糖		モロヘイヤ 人参	キャベツ コーン
	玉ねぎと豆腐のみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
17	むぎごはん			米 麦			
(火)	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	三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	豚汁	豚肉 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
18	むぎごはん			米 麦			
(水)	鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		三温糖 片栗粉	油		玉ねぎ
	ポテトサラダ	ビッコロハム		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	きゅうり えだまめ コーン
	キャベツと卵のコンソメスープ	鶏肉 たまご		片栗粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ
19	むぎごはん			米 麦			
(木)	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
	まいたけのすまし汁	豆腐 うす切りかまぼこ だしかつお	だしこんぶ			人参 ねぎ	玉ねぎ まいたけ
20	むぎごはん			米 麦			
(金)	奥出雲和牛の焼き肉	牛肉 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
	梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり 梅
	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 いんげん ねぎ	玉ねぎ
23	むぎごはん			米 麦			
(月)	アジのみそマヨ焼き	あじ 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	キャベツの塩こんぶあえ		塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草 小松菜	キャベツ
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子 豆腐	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう
24	パン			パン			
(火)	(小中)ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	とり肉のケチャップ和え	鶏肉		片栗粉 三温糖 中濃ソースAF	油	トマトケチャップ	
	ひじきのマリネ	チキンささみ	芽ひじき 角切チーズ	三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	キャベツ
	カレースパイスコーンスープ	豚肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	しょうが コーン 玉ねぎ
25	むぎごはん			米 麦			
(水)	さごしの梅だれかけ	さごし		三温糖			梅
	切干大根のリマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草	切干大根 キャベツ
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			かぼちゃ 人参 ねぎ	玉ねぎ
26	うどん			うどん			
(木)	カレーうどんの汁	豚肉 うす切りかまぼこ	煮干しだし	カレー粉 片栗粉	カールルー	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ
	ブリの竜田揚げ	ブリ		片栗粉	油		しょうが
	切干大根のゴザ酢和え	チキンささみ		三温糖	ごま ごま油	ほうれん草 人参	切干大根 キャベツ きゅうり
	あじさいゼリー			あじさいゼリー(グドク)			
27	むぎごはん			米 麦			
(金)	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		片栗粉 三温糖	油		玉ねぎ にんにく えだまめ コーン
	きゅうりのごまあえ	出雲のちくわ		三温糖	ごま	人参 ほうれん草	きゅうり こんにゃく
	キムチ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ
30	むぎごはん			米 麦			
(月)	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから みそ		三温糖	油	カラーピーマン いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	納豆サラダ	納豆 チキンささみ みそ			ノンエッグマヨネーズ	人参 ほうれん草	キャベツ
	厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ