



6月給食だより



2025年

雲南市加茂給食センター

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 かりかりごぼう 小松菜とささみのごまネーズ わかめと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 518 小 637 中 839	3 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 さわらのうめマヨ焼き 五目きんぴら けんちん汁 エネルギー (kcal) 幼 541 小 671 中 868	4 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ 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 533 小 667 中 896	5 カミカミ献立 ラーメンの麺 牛乳 みそラーメンの汁 小いわしの米粉揚げ ばんさんすう エネルギー (kcal) 幼 507 小 634 中 790	6 カミカミ献立 むぎごはん 牛乳 じゃがぶたキムチ 三色おひたし カムカムみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 493 小 618 中 836
9 むぎごはん 牛乳 ポークカレー たらしのレモンペッパー焼き こんにゃくサラダ エネルギー (kcal) 幼 499 小 625 中 817	10 (幼) ロールパン (小・中) コッペパン・りんごジャム 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ ひじきサラダ オニオンスープ エネルギー (kcal) 幼 434 小 596 中 752	11 むぎごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とささみのごまあえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 488 小 604 中 826	12 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 肉団子のスープ エネルギー (kcal) 幼 522 小 657 中 885	13 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 アスパラのスープ エネルギー (kcal) 幼 511 小 653 中 824
16 むぎごはん 牛乳 まめなそぼろごはんの具 アスパラとツナのサラダ 玉ねぎのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 513 小 641 中 880	17 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 青梅ゼリー エネルギー (kcal) 幼 513 小 634 中 867	18 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ エネルギー (kcal) 幼 594 小 637 中 848	19 むぎごはん 牛乳 丸ごとアジの塩焼き 納豆あえ 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 563 小 634 中 813	20 むぎごはん 牛乳 おくいずもわぎゅう 奥出雲と牛の焼き肉 きゃべつの梅かつおあえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 508 小 632 中 876
23 むぎごはん 牛乳 さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 531 小 619 中 836	24 むぎごはん 牛乳 新じゃがと鶏の揚げ煮 ちりめん入りおひたし なめこ汁 エネルギー (kcal) 幼 503 小 631 中 827	25 むぎごはん 牛乳 豚レンコン ほうれん草とツナのごまネオあえ たまねぎと厚揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 498 小 615 中 822	26 カレーうどん(麺) 牛乳 カレーうどん(汁) さわらの揚げ煮 切干大根のごま酢あえ エネルギー (kcal) 幼 490 小 604 中 803	27 むぎごはん 牛乳 とりにくのマーマレード焼き ひじきのマリネ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 512 小 632 中 819

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

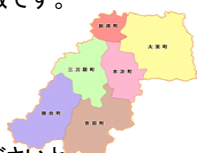
雲南☆まいもんの日

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使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。



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、キャベツ
にんじん、はくさい、いんげん、ほう
れんそう・だいこん、こまつな
たまねぎ、アスパラ・ねぎ・たまご

《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

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤 (血や肉となるもの) 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	黄 (力や体温となるもの) 穀類・いも類・砂糖	油脂	緑 (体の調子を整えるもの) 緑黄色野菜	その他の野菜・果物
2 (月)	むぎごはん かりかりごぼう 小松菜とささみのごまネーズ わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 ツナフレーク 豆腐 油揚げ みそ		米 麦 片栗粉 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	油	小松菜 人参 ねぎ	ごぼう もやし コーン キャベツ 玉ねぎ
3 (火)	むぎごはん さわらのうめマヨ焼き 五目きんぴら けんちん汁	さわら 豚肉 豚肉 豆腐 だしかつお		米 麦 三温糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま 油 ごま油	パセリ 人参 人参 根深ねぎ	梅 ごぼう こんにゃく れんこん 大根 干し椎茸
4 (水)	むぎごはん 鶏肉のごまだれ カミカミごぼうサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ みそ		米 麦 片栗粉 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	油 ごま	小松菜 人参 ねぎ	ごぼう キャベツ コーン 玉ねぎ 大根
5 (木)	ラーメンの麺 みそラーメンの汁 小さいわしの米粉揚げ ばんさんすう	豚肉 トウバンジャン みそ 小さいわしの米粉揚げ チキンハム		中華麺 中華スープ 清湯スープ はるさめ 三温糖	油 ごま油 油 ごま油 ごま	人参 ねぎ 小松菜 人参	にんにく しょうが コーン もやし さくらげ キャベツ
6 (金)	むぎごはん じゃがぶたキムチ 三色おひたし カムカムみそ汁	豚肉 三色おひたし 油揚げ みそ		米 麦 じゃがいも 三温糖 三温糖	油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ(小葉・37E13) キャベツ もやし れんこん 大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ
9 (月)	むぎごはん ポークカレー たらのレモンペッパー焼き こんにゃくサラダ	豚肉 大豆 たら 糸かまぼこ		米 麦 じゃがいも クスターソースAF おいしー レモンペッパー焼オイル ごま ノンオイル青じそドレッシング	油 油 ごま	人参 人参 小松菜	玉ねぎ えだまめ にんにく レモン果汁 こんにゃく キャベツ
10 (火)	コッペパン (小・中)リンゴジャム かぼちゃひき肉コロッケ ひじきサラダ オニオンスープ			コッペパン リンゴジャム 油 ノンエッグマヨネーズ 油		人参 人参 アスパラ	キャベツ コーン 玉ねぎ
11 (水)	むぎごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜とささみのごまあえ じゃがいものみそ汁	豚肉 チキンささみ 豆腐 みそ		米 麦 油 ごま じゃがいも	油 ごま	チンゲン菜 小松菜 人参	しょうが 玉ねぎ もやし コーン キャベツ 玉ねぎ
12 (木)	むぎごはん いわしのピリ辛ソースかけ はるさめサラダ 肉団子のスープ	いわし トウバンジャン チキンささみ 鶏肉団子 豆腐 チキンスープ		米 麦 片栗粉 三温糖 はるさめ 中華スープ	油 ごま油 ごま油	カラーピーマン 人参 人参 にら	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 干し椎茸
13 (金)	むぎごはん ﾊﾊﾞｰｸﾞのﾄﾏﾄﾞｰｽ コーンサラダ アスパラのスープ	FMハンバーグ コンソメ ツナフレーク カットペーコン コンソメ		米 麦 トマトチャップ 三温糖 中華ソースAF 片栗粉 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油	トマト 小松菜 人参 アスパラ パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ
16 (月)	むぎごはん まめなそぼろごはんの具 アスパラとツナのサラダ 玉ねぎのみそ汁	豚肉 大豆 おから ツナフレーク 豆腐 みそ		米 麦 三温糖 カレー粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	油	人参 アスパラ 人参	しょうが えだまめ キャベツ 玉ねぎ
17 (火)	むぎごはん 手作りさつまあげ ごまあえ まいたけのすまし汁 青梅ゼリー	とびうお(すり身) 大豆 豆腐 だしかつお	芽ひじき だしこんぶ	米 麦 片栗粉 三温糖 梅のゼリー	油 ごま	小松菜 人参 人参 ねぎ	コーン ごぼう キャベツ 玉ねぎ まいたけ
18 (水)	むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ キャベツとたまごのスープ	鶏肉 ツナフレーク 鶏肉 チキンスープ コンソメ たまご		米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	人参 アスパラ 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ
19 (木)	むぎごはん アジの塩焼き 納豆あえ 豚汁	あじ 納豆 みそ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 三温糖 じゃがいも	油 ごま	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	梅 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根
20 (金)	むぎごはん 奥出雲和牛の焼き肉 き야べつの梅かつおあえ じゃがいもとわかめのみそ	牛肉 みそ かつおぶし 豆腐 みそ		米 麦 三温糖 三温糖 じゃがいも	ごま油	カラーピーマン ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 玉ねぎ
23 (月)	むぎごはん さば味噌煮 キャベツの昆布和え 鶏ごぼう汁	サバ味噌煮 キャベツの昆布和え 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	塩ふき昆布	米 麦		人参 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく
24 (火)	むぎごはん 新じゃがと鶏の揚げ煮 ちりめん入りおひたし なめこ汁	鶏肉 ちりめん入りおひたし 豆腐 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 煮干しだし	米 麦 片栗粉 じゃがいも 三温糖 三温糖	油	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	いんげん キャベツ なめこ 玉ねぎ
25 (水)	むぎごはん 豚レンコン ほうれん草とツナのごまネおあえ たまねぎと厚揚げのみそ汁	豚肉 ツナフレーク 生揚げ みそ		米 麦 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	油	人参 小松菜 ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが れんこん こんにゃく とうがらし キャベツ コーン 大根 玉ねぎ
26 (木)	カレーうどん(麺) カレーうどん(汁) さわらの揚げ煮 切干大根のごま酢あえ	豚肉 油揚げ さわら チキンささみ		うどん カレールク カレー粉 片栗粉 三温糖 三温糖	油 油 ごま	人参 小松菜 人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり
27 (金)	むぎごはん とりにくのマーマレード焼き ひじきのマリネ コンソメスープ	鶏肉 ツナフレーク チキンウインナー コンソメ	芽ひじき 角切チーズ	米 麦 マーマレードジャム 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ
30 (月)	むぎごはん 豚肉のスタミナ揚げ ゆかり和え 豆乳みそ汁	豚肉 糸かまぼこ 豆腐 豆乳 みそ		米 麦 片栗粉 三温糖 三温糖 混ぜ込みしそご飯 じゃがいも	油	えだまめ 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ