

2024年度 6月 こんだてひょう

(小学校・中学校)

*牛乳は毎日あります(体を作る あかの食品)

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈6月のテーマ〉 じょうぶな はをつくらう
3月	ごはん		こめ			野菜の緑や赤、スープの黄色、わかめの黒。彩りのよい食事になると、いろいろな食品がそろい、栄養のバランスもよくなります。
	かきたまコーンスープ	かまぼこ、とうふ、わかめ、たまご	じゃがいも、でんぶん	えのきたけ、コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ホイコーロー	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ピーマン、あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
4火	すく 少なめごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 今日から「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べること、そのために歯ごたえのあるものを選ぶことが、歯と口の健康に役立ちます。 
	こぎつねうどん	あぶらあげ、とりにく	さとう、うどん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ごぼうの いた キーマカレー炒め	ぶたにく、ぶたレバー、ひよこまめグリーンピース、いんげん、まめ	あぶら	にんにく、しょうが、ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
	レモンゼリー		レモンゼリー			
5水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ししゃもやいりこなどの小魚は、まるごと骨まで食べられます。骨に多くふくまれるカルシウムは、私たちの骨や歯を作る材料になります。
	とうふ、ちゅうかに 豆腐の中華煮こみ	とりにく、とうふ、かに、ぶみかまぼこ	あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	ししゃもフライ	ししゃも	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	ぎすけ煮	だいち、いりこ	さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
6木	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		カラフルボールは、3つの野菜で色をつけています。赤はにんじん、黄色はとうもろこし、緑はなんではょう。ひらがな6文字の、葉っぱの野菜です。
	カラフルボールのスープ	やさしいりつみれ	マロニー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆	
	ちくきや 千草焼き	ぶたにく、とうふ、おから、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	小麦 卵 大豆 豚肉	
7金	ごはん		こめ			煮物には、九重で作られた干しいたけを使います。水でじっくりもどして使うと、独特のうまみが出て、料理の味を一段アップさせてくれます。 
	にくだんご、わふう 肉団子の和風あんがらめ	くるまふとりにくの、だんご	あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、たけのこ、えだまめ	小麦 大豆 鶏肉	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、こまつな、もやし	小麦 大豆 ごま	
10月	ごはん		こめ			子どもは赤ワインを飲むではいけません。でも、今日のソースはよく煮こんでいるので、みなさんも安全においしく食べられます。
	やさしい 野菜スープ	ポークウィンナー	じゃがいも	しめじ、にんじん、レタス、コーン	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	チキンの赤ワインソース	とりにく	あぶら、こむぎこ、さとう、バター	たまねぎ、トマト	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉	
11火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			にわとりと卵は親子です。親子の食べ物は、ほかにどんなものがあるでしょう。 
	おやこどん 親子丼	とりにく、こうやどうふ、ちくわ、たまご	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	ポテトサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	じゃがいも、マヨネーズ、ふろし、レタス	きゅうり	大豆	
12水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 細長いちくわを揚げると、かみごたえのある料理になります。前歯でかきとって奥歯でかみくだきましょう。
	じる ごま汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	大豆 ごま	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら、マヨネーズ、ふろし、レタス		小麦 大豆	
13木	ごはん		こめ			6月は食育月間です。家の食事の準備やかたづけ、買い物、野菜づくりなど、食にまつわることにチャレンジしてみませんか？
	ぶた じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にはくさいキムチ、こんにやく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	ナムル	ツナ、わかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	小麦 大豆 ごま	
14金	ごはん		こめ			今日のさばは、日田市大山町の梅干して味付けします。梅の産地として有名な所です。
	わふう 和風ポトフ	とりつくね	じゃがいも	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	さば、うめ 鯖の梅じょうゆ焼き	さば	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	

日	献立名	あかの食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈6月のテーマ〉 じょうぶな はをつくらう
17月	ごはん		こめ			〈おおいと和牛の日〉 おおいと和牛のうまみが しみこんで、野菜がおいし くなります。よくかんで味 わいましょう。 
	おおいと和牛と カミカミ野菜の煮物	ぎゅうにく、だいず、 あつあげ、みそ	あぶら、じゃがいも、 さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 ほししいたけ、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	きりぼしだいこん 切干大根の ツナごま炒め	ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、こまつな	小麦 大豆 ごま	
18火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	ジャムは両端を持ってパ キッと割ると、うまく中身 が出てきます。コッペパン をホットドックのように割っ て、まんنانかにジャムを入 れると、こぼさずきれいに 食べられます。
	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のクリーム煮	ぶたにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、じゃがいも、 こめこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	ほうれんそうオムレツ	たまご	あぶら	ほうれんそう	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	いちごジャム&マーガリン		いちごジャム、マーガリン		乳 大豆	
19水	とり 鶏めし	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	ごぼう、ほししいたけ、にんじん	小麦 大豆 鶏肉	〈ミヤちゃんデー〉 とり天、からあげ、とりめし など、大分県では、とり肉 を使った料理がよく食べ られます。フライは、大分 県でとれた ニベという 魚です。 
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ニベフライ	ニベ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 リンゴ	
20木	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 カレー粉、かつおぶし、ご まなど、香りのよいものを 使うと、塩分ひかえめでも おいしく 食べられます。 
	あつあげの カレーそば煮	とりにく、あつあげ だいずミート	あぶら、じゃがいも、 さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	ほうれん草の香味和え	かつおぶし	さとう、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 ごま	
21金	ごはん		こめ			今日夏至(げし)。1年 で一番昼が長い日です。 朝早く起きて太陽の光を 浴びると、心も体も元氣 になります。もうひとつの 元氣のもとが朝ごはん。 毎日食べましょう。
	ミートボールの ケチャップ煮	とりにく ぶたにく	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 しめじ、ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	わかめと キャベツのじゃこ炒め	わかめ、ツナ、ちりめん	あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー		りんご	
24月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 わかめは、海の中で大き く葉を広げたような形をし ています。まんنانかを支え る芯の部分が、今日のお かずの茎わかめです。 
	とり 鶏肉と じゃがいものうま煮	とりにく、がんもどき	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	き 茎わかめの中華炒め	ツナ、くきわかめ	あぶら、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、 たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン ごま	
25火	チャーハン	ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉	チンゲンサイが日本で食 べられるようになったの は、50年ほど前のこと。 おとなりの中国から やってきた野菜です。 
	チンゲンサイとハムの スープ	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉	
	ごぼうのメンチカツ	とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら	ごぼう、たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
26水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 昆布の煮物をごはんとい っしょに食べましょう。よ くかむと、顔のまわりの血 のめぐりがよくなり、脳の はたらきがよくなります。
	とうにゅう しる 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、と うにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	大豆	
	いわし かんろに 鰯の甘露煮	いわし	さとう、でんぷん		小麦 大豆	
27木	き 切り昆布の煮物	ちりめん、こんぶ、 ちくわ	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	小麦 大豆 ごま	ミートローフは給食セン ターで手作りします。たく さんの材料をごねてのば して焼いて切る。大変な 仕事ですが、調理員のみ なさんが力を合わせてが んばってくれます。
	ごはん		こめ			
	けんちん汁	とりにく、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、 こんにゃく、にんじん、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	おから入り ミートローフ	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、おから、 たまご、スキムミルク、みそ	パンこ、さとう、 あぶら、ごま	しょうが、ほししいたけ、 たまねぎ、にんじん、えだまめ	小麦 卵 乳 牛肉 大 豆 豚肉 ごま	
28金	ひじきのり	ひじきのり			小麦 大豆	カレーの日はフルーツの デザートも楽しみですね。 今月は、さわやかなレモン ゼリーと合わせます。 
	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			
	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉	
	フルーツゼリー		レモンゼリー、さとう	みかん、もも、りんご、レモン	もも りんご	