2025年度 6月　こんだてひょう

＊牛乳は毎日あります

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルゲン 28品目	〈6月のテーマ〉 じょうぶな はを つくろう
2 月	ごはん		こめ			体の中では、食品として取りこんだ材料を使って、さまざまな化学反応が起こっています。そうして、体を作ったり、エネルギーを産み出したりしています。
	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,でんぷん	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, でんぷん,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	
3 火	ごはん		こめ			サラダで食べることが多いレタスですが、スープやチャーハンに入れてもおいしいです。お家で作ってみませんか？
	レタススープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも	にんじん,もやし,レタス	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	アメリカンポーク	ぶたにく,だいず	あぶら	にんにく,たまねぎ, ピーマン,あかピーマン	小麦 大豆 豚肉	
4 水	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、歯と口の健康につながります。
	豆腐の中華煮込み	とりにく,とうふ かにふうみかまぼこ,	あぶら,さとう, でんぷん,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 ごま ゼラチン	
	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	だいず,いりこ	さとう,ごま		小麦 大豆 ごま	
5 木	少なめごはん		こめ			（カミカミメニュー） うどんやゼリーはあまりかまずに食べてしまいがち。そのぶん、ごぼうのおかずをよくかんで食べましょう。ごはんによく合う味つけです。
	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 レンズまめ,あずき	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			
6 金	ごはん		こめ			（カミカミメニュー） かめばかむほど出てくるものは？ だえきです。むし歯をふせいでくれる魔法の水です。
	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	
	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 ごま ゼラチン	
9 月	ごはん		こめ			まるで肉みたいだけど、実は大豆でできているのが大豆ミート。今日のおかずは、豚肉と大豆ミートを半分ずつ使っています。
	ふわたまスープ	チキンハム,たまご だいずフレーク	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー	卵 牛肉 大豆 鶏肉	
	ぶたまめミンチの スパイシー炒め	ぶたにく,だいずミート	あぶら	にんにく,たまねぎ, にんじん,コーン,グリンピース	牛肉 大豆 豚肉	
10 火	ごはん		こめ			眠たくておなかがすいていたら、勉強どころではありません。よく寝て、しっかり朝ごはんを食べて、学校に来ましょう。
	肉団子の和風あんがらめ	くるまふととりにくのだんご	あぶら,さとう,じゃがいも, でんぷん	たまねぎ,にんじん,しょうが,ほししいたけ,たけのこ,えだまめ	小麦 大豆 鶏肉	
	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	
11 水	ごはん		こめ			（カミカミメニュー） 細長くて弾力がある、ちくわの磯辺揚げ。前歯で「かじる」力をつけましょう。
	五目汁	とりにく,あぶらあげ, わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	大豆 鶏肉	
	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 ふうドレッシング		小麦 大豆	
12 木	ごはん		こめ			ナムルは韓国料理のあえものです。野菜をゆでて冷まし、味つけします。最後にごま油を入れていい香りをつけます。
	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,にら はくさいキムチ,こんにゃく	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	
13 金	ごはん		こめ			タイピーエンは、中華料理をアレンジした、熊本県の料理です。給食では、うずら卵やはるさめ、たっぷりの野菜を入れて作ります。
	タイピーエン	ぶたにく,うずらたまご	はるさめ,ごまあぶら	たけのこ,きくらげ,にんじん, キャベツ,もやし	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン	
	豆腐バーグの中華あん	とうふ,とりにく	さとう,でんぷん,あぶら	しょうが,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆 鶏肉 豚肉	
16 月	ごはん		こめ			（おおいた和牛の日） ごぼうやこんにゃくに、おいしい牛肉のうまみがしみこんでいます。よくかんで、たしかめましょう。
	おおいた和牛と カミカミ野菜のみそ煮	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	
	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	

日	献立名	体を作る あかのｸﾞﾙｰﾌﾟ	ｴﾈﾙｷﾞｰになる きいろのｸﾞﾙｰﾌﾟ	体の調子を整える みどりのｸﾞﾙｰﾌﾟ	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 28品目	〈6月のテーマ〉 じょうぶな はを つくろう
17 火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	6月は食育月間です。家の食事の準備や片付け、買い物、野菜作りなど、食にまつわることにチャレンジしてみませんか？
	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, スキムミルク,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,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	卵 大豆	
	りんごジャム		りんごジャム		りんご	
18 水	鶏めし	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう	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） とりめしは、大分県に昔から伝わる郷土料理です。フライの魚も大分県でとれたもの。みなさんが食べるのは初めてかもしれません。
	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	
	シャークフライ	サメ	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
19 木	ごはん		こめ			1年で一番、太陽が長く出ている日を何というでしょう。答えは夏至（げし）。今年の夏至はあさって21日です。早起きして太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べると、心も体も元気になります。
	ミートボールのｹﾁｬｯﾌﾟ煮	とりにく ぶたにく たまねぎ	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	
20 金	ごはん		こめ			（うましおメニュー） 野菜のおかずは、のりやごま油の風味で、塩分ひかえめでもおいしい味になっています。
	厚揚げのカレーそぼろ煮	とりにく,だいずミート, あつあげ	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	
	もやしの海苔酢和え	ツナ,のり	さとう,ごまあぶら,ごま	もやし,ほうれんそう	小麦 大豆 ごま	
23 月	麦ごはん		こめ,むぎ			ポテトサラダには、白いんげん豆をすりつぶしたものを入れています。豆に多くふくまれる食物せんいが、おなかのそうじをしてくれます。
	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,でんぷん	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, ﾏﾖﾈｰｽﾞ ふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	きゅうり	大豆	
24 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 こんがり揚げたギョーザの歯ごたえを楽しみましょう。中にこんにゃくが入っているのもポイントです。
	八宝菜	ぶたにく,いか,えび, うずらたまご	あぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,きくらげ, たけのこ,キャベツ,もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ｾﾞﾗﾁﾝ	
	揚げギョーザ	だいずミート	ギョーザのかわ,あぶら	キャベツ,にら,しょうが, にんにく,こんにゃく	小麦 大豆	
25 水	ごはん		こめ			ごはんと汁物とおかずが2つの食事の形を「一汁二菜（いちじゅうにさい）」といいます。この形にすると、むずかしく考えなくても栄養のバランスがよくなります。
	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	
	鰯の生姜煮	いわし	さとう	しょうが	小麦 大豆	
	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	
26 木	ごはん		こめ			ミートローフは給食センターで作ります。たくさんの材料をこねるのは大変な作業ですが、調理員さんたちががんばってくれます。
	ﾁﾝｹﾞ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	
	チーズ入りミートローフ	ぎゅうにく,ぶたにく, だいずミート,とうふ, チーズ	パンこ,こめこ	たまねぎ,にんじん	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	
27 金	ごはん		こめ			トマトは、そのまま食べても煮物や炒め物に入れてもおいしい野菜です。家や学校で育てている人もいるでしょう。収穫が楽しみですね。
	トマト豚じゃが	ぶたにく	あぶら,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん,トマト, こんにゃく,いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	ひじきと大豆のﾋﾟﾘｯと煮	ツナ,だいず, あぶらあげ,ひじき	あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,いんげん	小麦 大豆 ごま	
30 月	麦ごはん		こめ,むぎ			カレーの食缶は重くて熱いので、ひっくり返すと大変なことになります。2人で協力して安全に運びましょう。
	カレー	ぶたにく	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 豚肉	
	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	