



令和2年

6 月 給 食 献 立 表

山口市立阿知須学校給食センター

(小学校版)



日 曜日	献 立 名	主に体の組織をつくる たんぱく質 無機質	主に体の調子を整える ビタミンA ビタミンC・食物繊維	主にエネルギーになる 炭水化物 脂肪	調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
1 月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう じゃがいもみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	ごぼう 枝豆 小松菜 玉ねぎ しめじ レモン	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	醤油 酒 みりん 煮干しだし	761 22.5 306 4.5
給食では煮干しだしを使うことが多いです。うまみをしっかり出して、汁物を作ります。						家庭でとうろ 緑黄色野菜
2 火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜炒め すまし汁	牛乳 さば 味噌 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	にんじん 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	米 油 ごま油	塩 こしょう 醤油 かつおだし 醤油 塩	569 22.3 402 2.5
さばにはDHAやEPAが多く含まれていて、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。						家庭でとうろ いも類
3 水	小さめアップルパン 牛乳 ソーススパゲッティ ハムと野菜のサラダ	牛乳 豚肉 平天 ハム	りんご にんじん ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン スパゲッティ 油 砂糖 オリーブ油	焼きそばソース ソース コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	637 23.7 308 4.6
給食の前にしっかり手を洗っていますか。きれいな手で給食の準備をしましょう。						家庭でとうろ 魚介類
4 木	わかめごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 アーモンド和え 冷凍ピーチ	わかめ 牛乳 鶏肉 生揚げ	にんじん しょうが しめじ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 黄桃	米 砂糖 こんにゃく 油 砂糖 アーモンド	酒 みりん 醤油 醤油	602 21.6 361 6.4
【6/4～6/10 歯と口の健康週間】今日は、よくかむことを意識した献立です。一口何回かんでいますか。						家庭でとうろ 豆・豆製品
5 金	ごはん 牛乳 ユーリンチー 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	白ねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり にんじん にら 玉ねぎ	米 かたくり粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま ごま油 酢 醤油 中華スープ 塩 醤油 こしょう	638 22.2 268 2.7
ユーリンチーは、油で揚げた鶏肉に、ねぎや醤油などで作った香味だれをかけた料理です。						家庭でとうろ 乳製品
8 月	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	牛肉 牛乳 ツナ ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 枝豆 とうもろこし キャベツ きゅうり	米 油	ハヤシライス ケチャップ デミグラスソース ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	647 22 343 3.9
きゅうりは食べると体の余分な熱を下げる効果があります。						家庭でとうろ 緑黄色野菜
9 火	ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ煮 そえ野菜 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	しょうが 大根 白ねぎ ブロッコリー にんじん 小松菜 玉ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも	酒 みりん 醤油 塩 煮干しだし	634 26.4 331 3.8
『みぞれ』とは、大根おろしのことをいいます。						家庭でとうろ 海藻類
10 水	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のチーズフレーク焼き ゆで枝豆 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン	枝豆 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン ジャム 小麦粉 コーンフレーク オリーブ油 じゃがいも	塩 こしょう 塩 白ワイン 塩 コンソメ こしょう	685 29.9 319 5.5
粉チーズとコーンフレークを衣に使い、鶏肉を香ばしく焼きます。						家庭でとうろ 豆・豆製品
11 木	ごはん 牛乳 チキン南蛮 きゅうりとささみのごま酢和え 魚そうめん汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 魚そうめん(イトヨリ) 生揚げ	ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	米 かたくり粉 砂糖 砂糖 ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)	塩 こしょう 酢 醤油 酢 醤油 かつお節だし 醤油	641 26.5 326 2.5
【宮崎県の料理】チキン南蛮は宮崎県発祥の料理です。						家庭でとうろ 淡色野菜
12 金	和風ビビンバ 牛乳 わかめとじゃがいものスープ フルーツミックス	豚肉 牛乳 わかめ	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう しょうが 白ネギキムチ たけのこ にんじん ねぎ たけのこ 玉ねぎ えのきだけ みかん バイナップル もも	米 ごま 油 ごま油	中華スープ 醤油 酒 中華スープ 塩 酒 醤油 こしょう	598 20.4 313 7.2
ビビンバの具をごはんにかけて配膳し、混ぜて食べましょう。						家庭でとうろ 魚介類

《 今 月 の 予 定 》

特になし

《給食回数 22回》

《今月の産地消費食材》

米 コッペパン 牛乳 大豆 鶏肉 卵
ハモ 玉ねぎ だしのこ ねぎ 大根 きゅうり等

☆県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

《今月のピックアップ料理！》

～16日 あゆの甘露煮～

山口市を流れる榎野川ではあゆ釣りを楽しむことができます。(ただし、獲ってもよい時期は決められています。)

あゆのすみやすい環境は、水がきれいで、エサであるコケが生えているところ。

給食のあゆの甘露煮は、平川にある榎野川漁協の方が心を込めて作ってくれたものを使います。川魚特有のくさはなく、身がふっくらしていて、とても食べやすいです。



