



6月 献立カレンダー



伊原間中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	★ 毎年6月は、 食育月間です ★ 毎月19日は食育の日 です。家族そろって、 楽しい食卓を囲んで いますか？ 	1 ・牛乳 ・ご飯 ・チキンとレバーのマリアソース ・中華スープ ・果物	2 ・牛乳 ・青菜ご飯 ・ししゃもフライ ・梅和え・豚汁 ・パイ	3 ・牛乳 ・てんぷらうどん ・かき揚げ ・しらす和え ・焼きショコラ	4 ・牛乳 ・タコライス（麦ご飯） ・サンラータン ・ソフール
	赤	牛乳 鶏肉 豚レバー	牛乳 ししゃも みそ 卵 花かつお みそ	牛乳 しらす さくらえび 卵 わかめ ちくわ	牛乳 豚・鶏ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉 絹ごし豆腐 卵
	黄	精白米 かたくり粉 じゃが芋 大豆油	精白米 小麦粉 三温糖 ごま 大豆油	うどん 小麦粉 大豆油 焼きショコラ	精白米 砂糖 ごま油 大豆油
	緑	「早寝・早起き ・朝ごはん 家族そろって晩ご飯」 玉ねぎ ビーマン レタス なら きゅうり キャベツ もやし パプリカ にんにく しょうが	大根 人参 ごぼう ゴーヤ しめじ モーウイ 白ねぎ しいたけ パイン	玉ねぎ ごぼう 白ねぎ 人参 きゅうり 大根 しいたけ	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス こまつ菜 トマト コーン にんにく
こんだて	7 ・牛乳 ・ご飯 ・冬瓜のそぼろ煮 ・芋ジャコピー揚げ ・もずくビーフン汁	8 ・牛乳 ・中華丼 ・キムチ ・わかめスープ	9 ・牛乳 ・揚げパン ・沖縄風ポトフ ・シーザーサラダ ・果物	10 ・牛乳 ・インデアン焼きそば ・海藻サラダ ・にら玉スープ ・アガラサー	11 ・牛乳 ・硬ジューシー ・きびなごから揚げ ・もずく酢 ・ゆしどうふ
赤	牛乳 豚挽き肉 もずく 煮干し 花かつお	牛乳 豚肉 イカ えび うずらの卵	牛乳 豚肉 ウインナー 卵 こんぶ きな粉 ベーコン	牛乳 豚肉 かいそうミックス	牛乳 豚肉 かまぼこ きびなご ゆしどうふ もずく 花かつお
黄	精白米 さつま芋 ビーフン かたくり粉 大豆油 黒砂糖 砂糖 大豆油 ビーナツ	精白米 かたくり粉 ごま油	コッペパン 大豆油 ドレッシング	そば 大豆油 かたくり粉 ドレッシング アガラサー	精白米 大豆油 さとう
緑	冬瓜 なら しょうが ねぎ	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり チンゲン菜 しいたけ しょうが	玉ねぎ 人参 パパイア レタス キャベツ きゅうり トマト みず菜 くだもの	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし なら レタス	人参 ねぎ ピーパーズ ねぎ きゅうり しいたけ
こんだて	14 ・牛乳 ・ご飯 ・豚肉のしょうが焼き ・野菜炒め ・みそ汁	15 ・牛乳 ・パパイアそぼろ丼 ・島野菜おかか和え ・もずくのみそ汁 ・果物	16 ・牛乳 ・ナン ・チキンカレー ・ミックスサラダ ・果物	17 ・牛乳 ・なすミートスパゲティー ・野菜スープ ・根菜チップス	18 ・牛乳 ・チャーハン ・中華サラダ ・きのこスープ
赤	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 花かつお みそ	牛乳 豚・鶏挽き肉 卵 もずく 花かつお みそ	牛乳 鶏肉 大豆 卵	牛乳 豚・鶏挽き肉	牛乳 豚挽き肉 ベーコン ハム 卵
黄	精白米 砂糖 大豆油 ごま ごま油	精白米 三温糖 大豆油	ナン じゃが芋 小麦粉 マカロニ 大豆油	スパゲティー さつま芋 オリーブオイル	精白米 大豆油 ごま油
緑	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし こまつ菜 とうみょう しょうが	パパイア 人参 なら オクラ ゴーヤ モーウイ きゅうり くだもの	玉ねぎ 人参 きゅうり くだもの	玉ねぎ 人参 冬瓜 ごぼう レンコン とうみょう	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし しめじ えのき なめこ こまつ菜 きくらげ しいたけ
こんだて	21 ・牛乳 ・バジル風味リゾット ・カリカリサラダ ・千切り野菜スープ	22 「慰霊の日」にちなんで 粗食給食です。 3度の食事をおなかいっ ぱい食べている私たちで すが、戦後、食べるもの に不自由していた時代の 人びとの苦労を食体験し、 日々の幸せに感謝する日 にします。	23 慰霊の日 	24 ・牛乳 ・汁そば ・ごぼうサラダ ・黒糖蒸しパン	25 ・牛乳 ・野菜マーボー丼 ・中華スープ ・くだもの
赤	牛乳 鶏肉 チーズ	牛乳 豚ひき肉 とうふ わかめ みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 豚肉 だし骨 鶏ガラ かまぼこ ちくわ 花かつお	牛乳 豚ひき肉 とうふ わかめ みそ
黄	精白米 ギョウザの皮 バター じゃが芋 大豆油	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油	八重山そば 小麦粉 大豆油 黒糖粉 ドレッシング	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ 人参 冬瓜 へちま ビーマン 白ねぎ えのき しいたけ しょうが にんにく くだもの
緑	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり キャベツ みずな パプリカ インゲン コーン	玉ねぎ 人参 きゅうり くだもの	ねぎ ごぼう きゅうり 大根 しょうが	玉ねぎ 人参 冬瓜 へちま ビーマン 白ねぎ えのき しいたけ しょうが にんにく くだもの	
こんだて	28 ・牛乳 ・ハヤシライス ・たくあんサラダ ・スイートポテト	29 ・牛乳 ・もちきびご飯 ・ちくわ香味揚げ ・ひじき炒め ・みそ汁	30 ・牛乳 ・メキシカンライス ・ベーコンエッグ ・コーンスープ	 目安は一口30回 しっかりよくかんで食べよう! 食事の時に一口何回くらいかんでい ますか？ よくかんで食べると、唾液 がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、 食べ物の味がよくわかり、溜味や少量 でも満足感が得られたりと、体にとっ ていいことがたくさんあります。 6月4日～10日「歯と口の健康週間」 よくかむと… 虫歯や肥満 の予防 集中力・ 記憶力アップ あごや歯の 発育の助けに	
赤	牛乳 牛肉 卵 生クリーム	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき うずあげ わかめ 花かつお みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵		
黄	精白米 押し麦 大豆油 さつま芋 バター	精白米 もちきび 小麦粉 ごま 大豆油	精白米 大豆油 マーガリン		
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ モーウイ たくあん マッシュルーム グリンピース	人参 なら しょうが 冬瓜 小松菜 しいたけ	玉ねぎ 人参 えのき茸 コーン グリンピース マッシュルーム パセリ		