



令和5年 6月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)		
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂			
1 木	<p>&lt;6月1日は、世界牛乳の日 (World Milk Day)&gt;&lt;6月は牛乳月間&gt;学校給食の牛乳は、下記の工場で県産牛乳から作られます。</p>									
	黒糖きなこ蒸しパン	きなこ	県産牛乳			蒸しパンミックス 黒糖		632	791	
	スパゲティナポリタン	ウイナー 秋吉台高 原牛		にんじん トマ ト	市内産玉ねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブオイル	23.4	28.5	
	ビーンズサラダ	白花豆 大豆 まぐろ 水煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング	2.2	3.0	
2 金	<p>6月より、美祿市で収穫された大麦を使った「麦ごはん」になります。麦には食物繊維が豊富に含まれています。</p>									
	菜めし		県産牛乳	菜めしのもと		市内産米 県産麦		606	769	
	サバの塩焼き ごまあえ	サバ		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	28.9	35.3	
	キムチ汁	ぶた肉 県産豆腐 麦 みそ		にんじん ねぎ	美東ごぼう 大根 菜 キムチ	白いも こんにゃ く		2.7	3.7	
5 月	<p>6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今週は、カルシウムの多い食品とよいかむ食品を献立にとりいれています。</p>									
	<p>カルシウムが多い食品「牛乳・チーズ・海草・(中のみ：ヨーグルト)」 よいかむ食品「まめ・かいそう」</p>									
	チーズカレー	秋吉台高原牛 ぶた肉 レンズ豆 大豆	県産牛乳 チーズ	にんじん	市内産玉ねぎ カリフ ラワー	市内産米 県産麦 じゃがいも	サラダ油 カレール ウ	640	872	
	海草サラダ		海草ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこ し		ドレッシング	21.6	28.8	
	中のみ) ヨーグルト		(ヨーグル ト)					1.9	2.4	
6 火	<p>カルシウムが多い食品「牛乳・ミルクパン・わかめ」 よいかむ食品「パン・じゃがいも」</p>									
	ミルクパン		県産牛乳			ミルクパン		575	746	
	ポトフ	ぶた肉 ベーコン		にんじん パセ リ	市内産玉ねぎ キャバ ツ	じゃがいも	オリーブオイル	26.4	32.9	
	レモンサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 汁		ドレッシング	2.3	3.1	
7 水	<p>カルシウムが多い食品「牛乳・わかめ・干しり」 よいかむ食品「とり肉・たくあん」</p>									
	わかめごはん		県産牛乳 わかめ			市内産米 県産麦		609	785	
	とりのから揚げ たくあんあえ	とり肉 花かつお		にんじん	キャベツ もやし た くあん	片栗粉	揚げ油	29.0	35.8	
	骨を元気にするみそ汁	県産豆腐 揚げ 麦 みそ	干しり	にんじん ねぎ	市内産玉ねぎ 市内産 しいたけ しめじ			2.9	3.9	
8 木	<p>カルシウムが多い食品「牛乳・骨まで食べるいわし・わかめ」 よいかむ食品「いわし・野菜」</p>									
	玄米ごはん		県産牛乳			市内産米 玄米		587	767	
	いわしのしょうが煮 野菜のゴマ炒め	ちくわ	いわし	にんじん	キャベツ とうもろこ し もやし		サラダ油 ごま	24.6	31.6	
	はんぺん汁	はんぺん	わかめ	にんじん	市内産たまねぎ 白菜 だいこん えのき			2.1	2.8	
9 金	<p>カルシウムが多い食品「牛乳・骨まで食べるししゃも」 よいかむ食品「ししゃも・切り干し大根」</p>									
	<p>入梅：梅雨に入る頃 梅の美がなる頃、梅雨に入ります。梅には殺菌作用があり、食中毒を予防してくれます。</p>									
	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産麦		607	840	
	ししゃもフライ 梅おかかあえ	花かつお	ししゃも	にんじん	キャベツ もやし ね り梅	パン粉	揚げ油	26.4	37.2	
	かきたま汁	たまご		にんじん ねぎ	市内産玉ねぎ 切り干 し大根	じゃがいも		1.3	2.1	
12 月	<p>6月12日～16日は、地場産給食週間です。山口県・美祿市・美東町で栽培収穫された食品をたくさん使って献立を作ります。 今日は「美東町産じゃがいも」を使用します。調理で壊れにくいビタミンCを多く含みます。</p>									
	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産麦		560	729	
	豚肉と野菜のスタミナ炒め	県産ぶた肉 赤みそ		県産にんじん	市内産玉ねぎ 市内産 しいたけ キャベツ	砂糖	サラダ油	23.6	29.1	
	じゃがいものみそ汁	県産豆腐 麦みそ	県産わかめ	県産ねぎ	市内産玉ねぎ	市内産じゃがいも		2.2	2.9	
13 火	<p>「美祿市産アスパラガス」を使用します。疲労回復の効果がある「アスパラギン酸」を多く含みます。</p>									
	米粉パン リンゴジャム		県産牛乳			県産米粉パン リン ゴジャム		595	811	
	豆乳のクリームシチュー	県産豆乳 県産大豆 県産ぶた肉 県産とり 肉	県産牛乳	県産にんじん 県産ほうれん草	市内産玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油 シチュール フ	25.9	34.5	
	アスパラガスサラダ		県産わかめ	市内産アスパラ ガス 県産にん じん	キャベツ 市内産きゅ うり		ドレッシング	2.8	3.8	



日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱ゆ力になる		小	中
		1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄白野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パンめん いも・砂糖	6群 油脂		
14	水	県産スズキは塩こうじで漬け込み、オープンで焼いています。塩こうじは発酵食品です。						584	760
	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産麦	27.1	33.8	
	スズキの塩こうじ焼き いそかあえ	県産スズキ	県産のり	県産にんじん	市内産きゅうり 県産キャベツ	塩こうじ 砂糖	1.5	1.9	
	小野茶めん汁 みかんゼリー	県産とり肉 県産豆腐		県産にんじん 県産ねぎ	市内産生しいたけ 市内産玉ねぎ	小野茶めん 県産 みかんゼリー			
15	木	給食では、「美祿市産秋吉台高原牛・山口県産ぶた肉・長州鶏」を使用しています。						553	758
	麦ごはん のりの佃煮		県産牛乳 県産のりの佃煮			市内産米 県産麦	23.9	30.4	
	秋吉台高原牛の肉うどん	秋吉台高原牛 油揚げ		県産にんじん 県産ねぎ	市内産玉ねぎ 県産干しいたけ	県産うどん 砂糖 サラダ油	2.8	3.7	
	ひじきの煮物	県産とり肉	県産ひじき	県産にんじん 県産インゲン	市内産玉ねぎ	こんにゃく 砂糖 サラダ油			
16	金	瀬戸内海で獲れる「はも」をつみれにして、汁の実にしています。はもは、梅雨時期から旬をむかえます。						673	855
	麦ごはん ゆかりあえ		県産牛乳	県産にんじん ゆかり	県産キャベツ 市内産きゅうり	市内産米 県産麦	26.7	32.6	
	とり肉のねぎソースかけ	県産とり肉		県産ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉 ごま 揚げ油	2.0	2.6	
	はもつみれ汁	県産はも 県産豆腐	県産わかめ	県産にんじん	市内産玉ねぎ 県産大根 市内産しいたけ				
19	月	綾木小学校1年生保護者を対象にした試食会です。						596	777
	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産麦	24.0	30.3	
	いわしのおかか煮 キャベツの昆布あえ		いわし 塩こ んぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし		2.3	3.1	
	さつまいものみそ汁	油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん	市内産玉ねぎ なめこ	さつまいも			
20	火	米粉パン 黒豆きなこクリーム						651	826
	アジカツ チーズサラダ	アジカツ	チーズ わか め	にんじん	キャベツ	揚げ油 ドレッシング グ	24.2	30.3	
	ミネストローネ	ベーコン 白花豆 大豆		にんじん トマ ト パセリ	セロリ 市内産玉ねぎ ズッキーニ キャベツ	じゃがいも オリーブオイル	2.4	3.4	
21	水	麦ごはん ヨーグルト						589	774
	ぶたキムチ	ぶた肉 厚揚げ			キムチ 市内産玉ねぎ もやし	サラダ油	27.2	34.2	
	わかめスープ	県産豆腐	わかめ	にんじん	しめじ えのき 市内 産玉ねぎ		1.5	1.9	
22	木	ココア蒸しパン						647	832
	夏野菜のスパゲティ	秋吉台高原牛 ぶた肉 大豆ミート		にんじん トマ ト ピーマン	市内産玉ねぎ しめじ なす	スパゲティ オリーブオイル	22.7	27.7	
	海藻サラダ		海草ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこ し	ドレッシング	1.3	1.7	
23	金	淳美小学校の1・2年生は給食がありません。						671	850
	ピビンバ	秋吉台高原牛 赤みそ	県産牛乳	にんじん ほう れん草	市内産たけのこ わら び ぜんまい もやし	市内産米 県産麦 砂糖	26.8	33.4	
	とうふ汁	県産はもつみれ 県産 豆腐		にんじん ねぎ	白菜 大根 えのき		2.2	3.0	
	オレンジ				オレンジ				
26	月	美東中学校は給食がありません						574	745
	ひじきごはん	油揚げ	県産牛乳 ひ じき しらす	にんじん イ ンゲン		市内産米 こんに ゃく 砂糖	24.0	2.5	
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん グリ ンピース	市内産玉ねぎ 市内産 たけのこ 干しいた け	じゃがいも 砂糖 サラダ油	2.5		
	もずくのみそ汁	県産豆腐 麦みそ	もずく	にんじん ねぎ	市内産玉ねぎ えのき				
27	火	セルフハンバーガー						593	817
	(丸パン・ハンバーグ・ゆで野菜)	ぶた肉 牛肉		にんじん	キャベツ	デミグラスソース 砂糖	27.9	36.6	
	たまごスープ	とり肉 たまご		にんじん パセ リ	市内産玉ねぎ	じゃがいも	3.3	4.5	
28	水	ハヤシライス						662	842
	フチフチサラダ	秋吉台高原牛 レンズ 豆	県産牛乳	にんじん トマ ト グリンピー プ	市内産玉ねぎ しめじ	市内産米 県産麦 サラダ油 ハヤシラ イスルウ	19.8	24.1	
			パールめん	にんじん	キャベツ とうもろこ し	ドレッシング	2.1	2.7	
29	木	麦ごはん						607	780
	マーボーたまげなす	ぶた肉 豆腐 大豆 ミート 赤みそ		にんじん ねぎ	なす なたまげなす たけのこ	砂糖	26.8	33.5	
	春雨汁	とり肉		にんじん チン ゲンサイ	市内産玉ねぎ	春雨	1.7	2.3	
30	金	九州地方の1つです。温暖な気候で、海の幸、山の幸が豊富です。						641	814
	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産麦	27.4	33.5	
	チキン南蛮 ゆでやさしい	とり肉		ピーマン にん じん プロコ リン	市内産玉ねぎ キャ ベツ カリフラワー	片栗粉 砂糖 揚げ油 タルタル ソース	1.4	2.0	
	ざぶ汁	かまぼこ 厚揚げ		にんじん かほ ちゃ	ごぼう 大根 干し しいたけ	じゃがいも 砂糖 サラダ油			

\*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

\*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

