

令和7年度

# 6月 給食献立予定表

\*牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

男鹿市立小中学校東部共同調理場

曜日	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
献立名	ごはん 鶏肉のオニオン焼き ツナと野菜の和風あえ 高野豆腐のみそ汁	ごはん ポークビーンズ コーンサラダ サワーゼリー	チャーハン かみかみ焼きチキン 華風スープ かみかみレモンゼリー	若菜ごはん かみかみいかメンチ レンコンと枝豆のソテー とろとろわかめのみそ汁	ごはん さばのカレー煮 野菜の五色あえ 親子汁
食品	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、こ うやどうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミックス ビーンズ、ウィンナー	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、と うふ、ウィンナー	ぎゅうにゅう、ベーコン、いか とうふ	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 とうふ、たまご
赤					
黄	こめ、じゃがいも、ごま	こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら
緑	にんじん、キャベツ、だいこん、チ ンゲンサイ、だいこん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、ブロッコリー	にんじん、たまねぎ、まいたけ、 チンゲンサイ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、レンコン、 ごぼう	にんじん、たまねぎ、はくさい、 ねぎ、ほうれんそう、もやし
日	9	10	11	12	13
献立名	ごはん ささみの和風揚げ かみかみ五目ひじき 小松菜のみそ汁	ドライカレー 花野菜サラダ 焼きプリンタルト	ごはん 焼き魚(さけ) 豚肉とピーマンの炒めもの コーンたまごスープ	豚キムチ丼 チンゲン菜のスープ 元気ヨーグルト	たきこみごはん ローズ生姜焼き (もやし添え) 具だくさん汁
食品	ぎゅうにゅう、ささみ、ベーコン、ひ じき	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 ベーコン、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく
赤					
黄	こめ、じゃがいも、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら
緑	にんじん、こまつな、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、カレーフラワー	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、 ピーマン、にんじん	もやし、にんじん、チンゲンサイ、は くさい、たまねぎ、たけのこ	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ かぼちゃ、ごぼう
日	16<南・東中なし>	17<南・東中なし>	18	19	20
献立名	しょうゆラーメン チキンサラダ プレーンジョア (牛乳なし)	ピタパン きんぴら肉団子 ナポリタンスパゲティ キャベツとセロリのスープ	中華丼 春雨と小松菜のスープ 豆乳プリン	ごはん ふりかけ ほき和風フライ 野菜のナムル じゃがいものみそ汁	★男鹿産真鯛の ガパオライス ★とろとろわかめスープ 県産りんごゼリー
食品	ジョア、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ウィンナー	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく とうふ、いか	ぎゅうにゅう、ほき	ぎゅうにゅう、たい、ベーコン、 たまご、わかめ
赤					
黄	めん、あぶら	ピタパン、スパゲティ	こめ	こめ、じゃがいも、あぶら	こめ、あぶら
緑	にんじん、キャベツ、もやし、 ブロッコリー、チンゲンサイ、 カレーフラワー、ねぎ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 こまつな、チンゲンサイ、たけのこ	にんじん、ほうれんそう、もやし	にんじん、パプリカ、たまねぎ、ピー マン
日	23	24	25	26	27
献立名	ごはん まめまめカレー クラッシュフルーツ	米粉パン ジャム ケチャップバーグ チップスサラダ コーンスープ	わかめごはん コーンフレーク焼き ごま酢あえ かきたま汁	ごはん にんじんしゅうまい ★十和田バラ焼き 男鹿産めかぶのみそ汁	ごはん いわしオレンジ煮 チキンと野菜のあえもの 根菜汁
食品	ぎゅうにゅう、とりにく、ミックス ビーンズ	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、め かぶ	ぎゅうにゅう、いわし、とりにく
赤					
黄	こめ、じゃがいも	こめパン、あぶら	こめ、あぶら、マヨネーズ	こめ、じゃがいも、あぶら	こめ、じゃがいも
緑	たまねぎ、にんじん、トマト、 レンコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、き ゅうり、ブロッコリー	にんじん、もやし、チンゲンサイ、た まねぎ、キャベツ	にんじん、たまねぎ、にら	ほうれんそう、もやし、ねぎ、だいこ ん、にんじん、かぼちゃ、ごぼう
日	30	○平均栄養価○ 小学生		 <p>6月4日から10日は歯と口の衛生週間です。 今月の献立表では、噛むことを意識した献立を取り入れています。 (太字で示したメニュー) よく噛んで食べることは①消化を助ける②歯やあごの骨の成長を助 ける③脳の働きを活発にする④肥満予防⑤言葉の発音をはっきりする ようになるなどの体に良い影響があります。</p>	
献立名	ごはん しょつつるから揚げ 大根とツナのサラダ たまごスープ	エネルギー 630Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.9g			
食品	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ツ ナ	中学生			
赤		エネルギー 800Kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.2g			
黄	こめ、あぶら				
緑	にんじん、ブロッコリー、もやし、た まねぎ、キャベツ、だいこん				

\*ご家庭でも加工食品の摂り過ぎや塩分の摂り過ぎに注意をし、薄味に慣れるように心掛けましょう。

\*骨の成長を促すカルシウムやビタミンDを補うために、ご家庭でも乳製品や魚料理を多く取り入れましょう。

**★男鹿産メニューを実施します★～「男鹿の恵み給食」実施～**

6/28(金)は男鹿産の食材を使用したメニューを実施します。男鹿産真鯛のしょっつる唐揚げが登場します。真鯛は、台島大謀さんの無償提供、男鹿海洋高校の生徒が加工、諸井醸造所さん無償提供の鯛しょっつるで味付けをしています。この時期しか獲れない貴重な天然真鯛をよく味わっていただきましょう。

また、摘果メロンは、男鹿市内のメロン農家さんから納品されたものです。摘果メロンは、おいしいメロンを作る時に、剪定された未成熟のメロンです。給食ではごましようゆあえとして提供をします。

← ここに名前を書く10ポイント

衛生面に気をつけて食事を楽しもう



豚キムチ丼  
(目玉焼きオムレツ)  
中華スープ  
とろとろわかめのみそ汁



豚キムチ丼  
中華スープ  
ベーコン野菜炒め  
みそ汁  
肉だんご  
スープ



ごはん  
にんじんしゅうまい  
十和田バラ焼き  
みそ汁

