



# 6月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだてめい	<p>④ ①</p> <p>② ③</p>	<p>④キャベツと小松菜のごま和え</p> <p>②白ごはん ③肉じゃが</p>	<p>⑤レーズンクリーム</p> <p>④ナッツごぼう</p> <p>②食パン ③ごもくうどん</p>	<p>④お茶ふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③干し大根の煮物</p>
今日の献立について	今日の給食のわらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	<p>6月4日～10日は</p> <p>歯と口の健康週間</p> <p>かみこたえアップ大作戦!</p> <p>かみこたえアップだ! 大きく咀嚼したいよ!</p> <p>たーん! ちよつと... 大きすぎかな</p> <p>ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。</p>		
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳 ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ 糸こんにゃく えだまめ ④キャベツ コーン ②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま	③とり肉 さつまあげ ①牛乳 ③わかめ ⑤脱脂粉乳 ③にんじん 葉ねぎ 小松菜 ③たまねぎ しいたけ ④ごぼう ⑤レーズン ②食パン ③うどん ④でん粉 ④⑤さとう ④油 ピーナツ アーモンド ⑤植物油 ③かつお節(だし) こんぶ(だし) ③④しゅうゆ ③④みりん ③酒	③とり肉 厚揚げ ①牛乳 ③④こんぶ ④しらすぼし ③にんじん さやいんげん ④小松菜 せん茶 ③ほしだいこん しいたけ ごぼう こんにゃく ②米 麦 ③さといも ③さとう ④油 ごま ③かつお節(だし) みりん ③④しゅうゆ ④塩
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ
その他調味料	だしや調味料など	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ	③④みりん 塩 ③④しゅうゆ
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 655 kcal 25.0 g 2.0g 中学生 831 kcal 30.5 g 2.6g	小学生 629 kcal 21.7 g 2.6g 中学生 791 kcal 27.1 g 3.4g	小学生 604 kcal 24.7 g 1.9g 中学生 762 kcal 30.3 g 3.1g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましよう	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 乳製品 豆 豆製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 果物

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<p>⑤きゅうりのしょうゆ和え</p> <p>④あじフライ</p> <p>②白ごはん ③豚汁</p>	<p>④キャベツとウィンナーのソテー</p> <p>②食パン ③ペンネのトマトクリームソース</p>	<p>④大豆もやしナムル</p> <p>②麦ごはん ③麻婆豆腐</p>	<p>⑤みかんゼリー</p> <p>④ドライカレー</p> <p>②コッパパン たまごのスープ</p>	<p>④カルちゃんづくだに</p> <p>②麦ごはん ③じゃがいものごまみそ煮</p>
今日の献立について	鹿児島県の郷土料理「豚汁」です。日本各地で食べられていて、「ぶたじる」や「とんじる」ともよばれます。北海道地方と九州地方では、「ぶたじる」とよばれることが多いようです。みなさんに鹿児島島の郷土料理である豚汁を身近に感じてほしいため、給食ではよく登場します。	ウィンナーはソーセージの種類の一つです。正式には「ウィンナーソーセージ」と呼ばれます。ウィンナーという名前はオーストリアの都市、ウィーンに由来しています。他にはフランクフルトソーセージやポロニアソーセージなどがあります。	韓国では、野菜のお浸しや、あえものごとをナムルといいます。日本でもよく食べられるキムチなど韓国料理にはどうがらしを使ったものがたくさんあります。今日のナムルもトウガラシでできたトウバンジャンで味付けしています。	ほうれん草は、「野菜の王様」といわれるほど、私たちの体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。目や髪のコラーゲンを健康に保つ働きのあるビタミンAや、貧血予防に役立つ鉄分、骨や歯を支えるカルシウムなどがたっぷり入った野菜です。	カルシウムは、骨をつくるために必要な栄養素のひとつです。骨は、成長期にどんどん大きくなり、18～20歳頃が一番大きくなります。丈夫な骨をつくるためには、牛乳や小魚、海藻、野菜をしっかりとることが大切です。今日は、カルシウムがたっぷり入ったつくだ煮を作ってみました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④あじ 2群 ①牛乳	③とり肉 ④ウィンナー ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 とうふ 大豆ミート ③赤みそ ①牛乳	③卵 ②とり肉 ④ぶた肉 大豆ミート 大豆 ①牛乳 ④粉チーズ	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④かつおぶし ①牛乳 ④田作り煮干し こんぶ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③にんじん 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ⑤きゅうり	③にんじん ほうれん草 トマト ④さやいんげん 赤パプリカ ③玉ねぎ えのきたけ ③④にんにく ④キャベツ コーン	③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ しいたけ 根深ねぎ ③グリーンピース ③④しゅうが にんにく ④大豆もやし	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ ③コーン ④しゅうが にんにく ⑤みかん	③だいこん こんにゃく しょうが ③ごぼう えだまめ ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④/ん粉 ごまご 6群 ③④油	②食パン ③ペンネ ④ウィンナー(さつまいも) ③油 ③④オリーブオイル	②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパパン ③でん粉 ④⑤さとう ④油	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ③④ごま ③ごま油 ④油
その他調味料	③かつお節(だし) みりん ③⑤しゅうゆ	③ケチャップ ワイン コンソメ ③④塩 ③しょうゆ ④しゅうゆ	③酒 ③④しゅうゆ ③ケチャップ ③④トウバンジャン ④酢	③とりガラスープ 塩 しょうゆ ③しょうゆ コンソメ ④ケチャップ ソース カレー粉 アレルギーフリーカレー粉	③④みりん 酒 かつお節(だし) ③④しゅうゆ ④酢
栄養価	小学生 641 kcal 24.2 g 1.9g 中学生 779 kcal 28.0 g 2.3g	小学生 666 kcal 29.0 g 2.4g 中学生 854 kcal 36.5 g 3.2g	小学生 627 kcal 25.8 g 2.3g 中学生 795 kcal 31.4 g 3.2g	小学生 592 kcal 30.3 g 2.5g 中学生 716 kcal 36.7 g 3.0	小学生 666 kcal 28.0 g 1.6g 中学生 821 kcal 34.2 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 小魚 海そう 豆 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 種実類 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類 果物	魚 卵 小魚 海そう 乳製品 いも類 果物 いも類 果物 きのこ類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう きのこ類 果物 その他の野菜	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ類 果物

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校	22(水)	1食さざみのり	給食センター	学校
9(木)	みかんゼリー	南給	学校	23(木)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校
15(水)	タルタルソース	給食センター	学校				





# 6月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	④かみかみチンジャオロースー ②白ごはん ③黄花湯 (ホワイホワタン)	④さっぱりサラダ ②コッパン ごぼうのスパゲティ ③ひき肉と	⑤タルタルソース ④チキンなんばん ②白ごはん ③キムチスープ	④フルーツミックス ②コッパン ③ポークビーンズ	かのや食育の日 ④豚バラ丼の具 ②麦ごはん ③ごぼうだんご みそ汁
今日の献立について	「黄花湯」は、卵が黄色い花のように見えるところからこの名がつけました。卵を入れるまえにでん粉でスープにとろみをつけて、卵をすこすずつ入れてふんわりと仕上げます。	ごぼうに含まれる栄養素といえば、食物せんいです。食物せんいは、腸の調子をどとのえ、便秘の改善効果があります。その他、様々な生活習慣病の予防に効果が期待できます。	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・ニンニクなどを主に使用した韓国の漬物です。唐辛子に含まれている、辛味成分、カプサイシンは代謝をあげる効果があり、美容にもいいとされています。また、抵抗力をアップさせるとも言われているので病気の予防にも効果的です。	ナタデココは、フィリピンで生まれた伝統的な食品です。ココナツの実から取れた汁に、水、砂糖、ナタ菌と呼ばれる菌と一緒に混ぜ合わせ、10日間くらい発酵させるとナタデココが出来上がります。コロコロとした食感をしみながらたべてください。	ふたバラ丼は、もともとは、鹿屋で育ったふたのぼら肉と「バラのましかのや」のバラがコラボして井になった鹿屋のご当地メニューです。今日は、鹿屋産ふた肉と野菜を炒めて味付けし、丼の具を作りました。ごはんは、丼の具をのせて食べます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	③ぶた肉 豆腐 赤みそ ④とり肉 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	③ごぼう団子(スケソウダラ・イトヨリ) 豆腐 油揚げ 麦みそ 赤みそ ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ 4群 ③たまねぎ えのきたけ しいたけ ④たけのこ ごぼう 大豆もやし れんこん しょうが にんにく	③小松菜 黄パプリカ パセリ ③④にんじん ④ほうれん草 ③ごぼう たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ もやし コーン レモン果汁	③にんじん チンゲン菜 ④パセリ ⑤赤ピーマン ③大豆もやし(はくさい(キムチ) しょうが ④⑤たまねぎ ⑤レモン果汁 きゅうり	③たまねぎ ④みかん パイン もも	③だいこん ④たまねぎ ごぼう キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③緑豆春雨 6群 ③④でん粉 ④さとう ③④ごま油 ④カンユーナツ ごま	②コッパン ③スパゲティ ④さとう ③オリーブオイル ④油	②米 ③トク(米粉) ④でん粉 ④⑤さとう ③④⑤油 ④ごま油	②コッパン ③じゃがいも ③④さとう ④ナタデココ ③油	②米 ③じゃがいも ④さとう ④油
その他調味料	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ こしょう	③とりガラスープ コンソメ ソース ワイン ゼラチン 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酢	③酒 中華だし とりガラスープ ゼラチン トウバンジャン ③④しょうゆ ④塩 こしょう ④⑤酢	③ケチャップ ソース コンソメ こしょう ワイン ローリエ	③かつお節(だし) ④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 653 kcal 26.1 g 1.7g 中学生 825 kcal 32.0 g 2.2g	小学生 630 kcal 28.4 g 2.3g 中学生 773 kcal 34.9 g 3.0g	小学生 733 kcal 28.4 g 2.2g 中学生 887 kcal 32.4 g 2.6g	小学生 606 kcal 25.6 g 1.9g 中学生 741 kcal 30.9 g 2.4g	小学生 655 kcal 24.8 g 2.4g 中学生 830 kcal 30.1 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類 果物	魚 卵 豆 豆製品 海そう 小魚 いも類 種類類 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 果物 きのこ類 種類類	魚 卵 豆製品 海そう 小魚 その他の野菜 きのこ類 種類類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 種類類 果物 きのこ類
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい	④ひじきとナッツの和え物 ②白ごはん ③ちくぜん煮	④たまごサンドの具 ②食パン チャウダー ③ベーコン	⑤たっぷりキャベツメンチ ④鶏飯の具 一食ぎだみのり ②白ごはん ③鶏飯(けいはん)の汁	⑤黒豆きなごクリーム ④ごまドレサラダ ②コッパン ③カレーうどん	⑤無限ピーマン ④いわしのうめこ ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁
今日の献立について	ちくぜん煮は、とり肉と野菜、こんにゃくなどを炒めて甘辛く味付けした煮物で福岡県筑前地方(ちくぜんちほう)の郷土料理です。具材を油で炒めてから煮るという作り方が筑前地方独特のものであったことが名前の由来とされています。	今日は、食パンにたまごサンドの具をはさんでサンドイッチを作ります。18世紀後半に、イギリスの第4代、サンドイッチ伯爵が焼いたパンに具材をはさんで食べる食べ方を考えたのが、名前の由来といわれています。	今日はみなさんの大好きな鹿児島県の郷土料理、「鶏飯」の登場です。白ごはんのうえに具をのせて、汁をかけて食べます。ついつかず飲み込んでしまいがちですので、かむことを意識しながら食べてください。	うどんは、日本を代表するめん類のひとつです。うどんを作るときは、生地をよくこねた後、必ず寝かせて休ませます。そうすることで、おいしくなり、生地をのばす作業もうまくいようになります。	蒸し厚い日が続くとき食欲も落ちてきます。そんなときにおすめなのがいわしの梅煮です。梅に含まれるクエン酸は体に疲れをためにくくする働きがあります。また、さわやかな酸味で食欲を増進してくれます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ 2群 ①牛乳 ④ひじき	③ベーコン ④卵 ツナ ①③牛乳 ③生クリーム	④とり肉 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ④きざみのり	③とり肉 ⑤黒大豆 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	③油揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳 ⑤こんぶ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ③さやいんげん 4群 ③こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん ③④パセリ ③④たまねぎ しめじ ④コーン	④しいたけ つば漬け ⑤キャベツ たまねぎ	③たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし コーン	③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ⑤ピーマン ③えのきたけ ⑤もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ④はちみつ ③④油 ④アーモンド	②食パン ③じゃがいも 米粉 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳・卵不使用)	②米 ④さとう ⑤パン粉 でん粉 ④⑤油	②コッパン ③うどん ④⑤さとう ③⑤油 ④ごま油 ④⑤ごま	②米 麦 ⑤ごま ごま油
その他調味料	③みりん ③④しょうゆ ④りんご酢	③コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ 酒	③とりガラスープ みりん ③⑤塩 ③④しょうゆ 酒 ⑤こしょう	③アレルギーフリーカレーウ ソース カレー粉 ④酢 塩 しょうゆ	③かつお節(だし) ④うめ しょうゆ 塩 みりん
栄養価	小学生 643 kcal 21.6 g 1.7g 中学生 792 kcal 25.8 g 2.3g	小学生 639 kcal 20.6 g 2.6g 中学生 828 kcal 26.0 g 3.7g	小学生 692 kcal 25.8 g 2.5g 中学生 836 kcal 29.9 g 3.3g	小学生 654 kcal 22.6 g 2.6g 中学生 784 kcal 26.9 g 3.4g	小学生 624 kcal 23.7 g 2.3g 中学生 760 kcal 26.7 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物	豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種類類 果物	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 その他の野菜 種類類 いも類 種類類	魚 卵 海そう 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 果物 いも類	肉 卵 豆 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも類
日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	<p>毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日</p> <p>6月は「食育月間」です。</p> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。</p>
こんだてめい	⑤温野菜 ④ココロステーキ ②白ごはん ③トマトとたまごのスープ	④ココアビーンズ ②コッパン ③八宝豆腐	④さびなごのあめ煮 ②麦ごはん ③けんちん汁	④あまなつサラダ ②コッパン デミシチュー ③ポークの	
今日の献立について	今日のステーキは、鹿屋市から提供いただいた牛肉を使っています。サイコロ状にカットした牛肉をオープンで焼きます。ソースは、すりおろしたたまねぎやにんにくの入った給食センター特製です。味わって食べてください。	ココアビーンズはオープンで焼いた大豆とバナナチップを黒砂糖とココアで作ったタレから焼いて作ります。大豆はバナナチップもかみかみがあるので、しっかりかんでたべましょう。	けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺が発祥の精進料理です。建長寺のお坊さんが作っていたため「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。	甘夏とは、夏ミカン的一种で「カラダタイ」といわれるものです。ふつうの夏みかんより早く色づき、酸味が早くぬけるので「あまなつ」と呼ばれるようになりました。主な産地は鹿児島県や熊本県です。ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれていて、疲れから体を守ってくれます。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン 卵 ④牛肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 うすら卵 とうふ ④だいず ①牛乳	③とうふ ①牛乳 ④さびなご	③ぶた肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③トマト 小松菜 4群 ③④たまねぎ ④にんにく	③にんじん きぬさや にら ③しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ④バナナチップ(バナナ)	③ごぼう こんにゃく しいたけ ④しょうが	③たまねぎ グリンピース セロリ しめじ にんにく ④キャベツ きゅうり あまなつみかん	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④でん粉 ④さとう ⑤じゃがいも 6群 ③油	②コッパン ③でん粉 ④黒ごとう バナナチップ(さとう) ③ごま油 ④バナナチップ(ココナツオイル)	②米 ③さといも ④でん粉 水あめ さとう ③ごま油 ④油 ごま	②コッパン ③じゃがいも 小麦粉 ③④さとう ③④油 ③マーガリン	
その他調味料	③とりガラスープ ③④こしょう ③④⑤塩 ③④しょうゆ ④酒 ④酢	③酒 しょうゆ 中華だし ③④塩 ④ココア	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん	③ワイン ソース とりガラスープ ケチャップ コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ 酢	
栄養価	小学生 747 kcal 32.9 g 2.6g 中学生 929 kcal 40.7 g 3.4g	小学生 628 kcal 27.9 g 1.7g 中学生 765 kcal 34.1 g 2.1g	小学生 600 kcal 21.1 g 1.8g 中学生 760 kcal 25.9 g 2.2g	小学生 609 kcal 26.4 g 2.3g 中学生 746 kcal 32.4 g 2.8g	
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 種類類 果物 きのこ類	魚 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種類類	魚 肉 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 種類類	