



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
毎年6月は 食育月間 毎月19日は 食育の日	6月4日から10日は 歯と口の健康週間 よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみこたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。		1 しらたきのツルツル炒め 鶏肉の照り焼き ごはん 根菜汁	2 豚肉と 筍の オイスターソース炒め きすの天ぷら 冷凍パン 山菜汁
5 さきいかのサラダ 車麩の揚げ煮 ごはん カムカム豚汁	6 にんじんサラダ ほっけの塩焼き カリカリ梅ごはん かんぴょうの卵とじ汁	7 ブロッコリーサラダ ウインナー あじさいゼリー ケチャップ セルフホットドッグ ミネストローネ	8 きりぼしだいこんに 切干大根煮 カミカミつくね ごはん 小松菜のみそ汁	9 下越地区総体1日目
12 マンゴー ヨーグルト バターチキンカレー クリーミーサツツサラダ	13 ちゅうか中華きゅうり 酢豚 ごはん あさりときくらげの卵スープ	14 たくあん和え さばのカレー焼き ごはん 肉じゃが	15 豆乳パンナコッタ(いちご) ピビンバ(豚肉とぜんまいの炒め物 ほうれん草のナムル) トックスープ	16 きりぼしだいこん 切干大根のナムル ウインナーチーズ春巻き うどん 五目汁
19 さくらんぼ 小松菜の昆布和え カレーそば わかめスープ	20 ズッキーニと 鶏肉のみそ炒め アジフライ ごはん 豆腐の中華煮	21 グリーンサラダ かぼちゃのマヨネーズ焼き ブルーベリージャム 魚介のコンソメスープ 米粉パン	22 ゆかり和え レモン阿賀北ポークの香味焼き シャーベット ごはん なめこ汁	23 下越地区総体2日目
26 ポテトサラダ イカの米粉揚げ ごはん みそ汁	27 ほうれん草のナムル 春巻き 野菜チャーハン タイビーエン	28 大豆の磯煮 ますのガーリック揚げ 型抜きレアチーズ ごはん みそ汁	29 ブロッコリーサラダ 鶏肉のみそマスタード焼き エビ入りガーリックライス コンソメスープ	30 すいか 冷しゃぶサラダ 米粉麺 卵とじ汁



6月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

6月は食育月間です。
今回は食品ロス削減について、取り上げたいと思います。自分のできることを考えてみましょう。



どうして食品ロスが問題なのでしょう？

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)	
						たんぱく質 (g)	
1	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	813	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 ごま油	30.9	
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	こんにゃく もやし コーン 小松菜	ごま油 砂糖	18.3	
		根菜汁		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃがいも	2.7	
2	金	大麦麺 山菜汁 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	大根 人参 椎茸 山菜 ねぎ	大麦麺	811	
		きすの天ぷら	きす		油 天ぷら粉	42.6	
		豚肉と筍のオイスターソース炒め	豚肉	筍 しめじ チンゲン菜	油	22.2	
		冷凍パイ		パイ		3.1	
5	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	826	
		車麩の揚げ煮			車麩 油 砂糖	31.7	
		さきいかのサラダ	大豆 さきいか	キャベツ きゅうり コーン	アーモンド 砂糖 油	25.2	
		カムカム豚汁	豚肉 茎わかめ 豆腐	ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく	油 じゃがいも	2.6	
6	火	カリカリ梅ごはん 牛乳	牛乳	梅	米	816	
		ほっけの塩焼き	ほっけ			39.3	
		にんじんサラダ	チーズ	人参 パセリ	アーモンド 油 砂糖	31.3	
		かんぴょうの卵とじ汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	えのきたけ かんぴょう 小松菜	油	2.6	
7	水	セルフホットドッグ 牛乳	牛乳		パン	880	
		(ウインナー トマトケチャップ)	ウインナー			31.1	
		ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー もやし コーン	油	27.8	
		ミネストローネ あじさいゼリー	ベーコン 大豆 ひよこ豆	たまねぎ 人参 セロリー キャベツ しめじ いんげん パセリ トマト	オリーブオイル じゃがいも ゼリー	2.7	
8	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	793	
		カミカミつくね	鶏挽肉	たまねぎ ごぼう コーン	砂糖	35.9	
		切干大根煮	さつま揚げ	切干大根 人参 こんにゃく いんげん	油 砂糖	20.4	
		小松菜のみそ汁	豆腐	えのきたけ 小松菜	じゃがいも	2.4	
9	金	下越地区総体（1日目）					
12	月	バターチキンカレー	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ 人参 しめじ トマト	米 じゃがいも バター 油	879	
		牛乳	牛乳			28.1	
		クリーミーナッツサラダ		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	アーモンド ドレッシング	28.9	
		マンゴーヨーグルト	ヨーグルト	マンゴー ブルーベリー	砂糖	3.0	
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	742	
		酢豚	朝日豚	人参 ピーマン たまねぎ パイン	じゃがいも 油 砂糖	26.9	
		中華きゅうり	くらげ	きゅうり	ごま油	24.6	
		あさりとさくらげの卵スープ	あさり 卵	筍 えのきたけ きくらげ 葉ねぎ		2.5	
14	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	798	
		さばのカレー焼き	さば			37.2	
		たくあん和え		きゅうり キャベツ たくあん	ごま	25.4	
		肉じゃが	豚肉	人参 たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも 油 砂糖	2.4	

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
15	木	ビビンバ 牛乳	牛乳		米	758
		(豚肉とぜんまいの炒め物 ほうれん草のナムル)	豚肉	ぜんまい 人参 もやし ほうれん草	ごま ごま油 油 砂糖	27.6
		トックスープ	鶏肉	大根 人参 椎茸 にら ねぎ	油 トック	21.1
		豆乳パンナコッタ (いちご)	豆乳		砂糖	2.5
16	金	うどん 五目汁	鶏肉 油揚げ	椎茸 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	うどん 油	894
		牛乳	牛乳			35.0
		ウインナーチーズ春巻き	ウインナー チーズ(卵あり)		春巻きの皮 油	36.3
		切干大根のナムル		切干大根 人参 もやし きゅうり コーン	砂糖 ごま油 ごま	3.5
19	月	カレーそばろ丼 牛乳	牛豚挽肉 牛乳	人参 たまねぎ セロリー	米 油	779
		小松菜の昆布和え	昆布	小松菜 キャベツ きゅうり		32.2
		わかめスープ	わかめ 豆腐	筍 えのきたけ ねぎ	ごま	28.5
		さくらんぼ		さくらんぼ		2.8
20	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	867
		アジフライ	アジ		パン粉 油	43.4
		ズッキーニと鶏肉のみそ炒め	鶏肉	たまねぎ スズキーニ しめじ ビーマン パプリカ	油 アーモンド	39.3
		豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜	油 ごま油	2.3
21	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		米粉パン ジャム	879
		かぼちゃのマヨネーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ かぼちゃ パセリ	ノンエッグマヨネーズ 油	33.8
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド 油 砂糖	38.7
		魚介のコンソメスープ	あさり えび	人参 たまねぎ セロリー いんげん パセリ	オリーブオイル じゃがいも	2.8
22	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	865
		阿賀北ポークの香味焼き	阿賀北ポーク		砂糖 ごま	32.1
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり		28.7
		なめこ汁 レモンシャーベット	豆腐	大根 なめこ 小松菜	シャーベット	2.3
23	金	 下越地区総体（2日目） 				
26	月	ごはん のりのふりかけ 牛乳	牛乳 のり		米 ごま 砂糖	797
		イカの米粉揚げ	いか 青のり		米粉 油	34.1
		ポテトサラダ	ツナ	人参 きゅうり レモン	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖	26.7
		みそ汁	豆腐	大根 えのきたけ 小松菜		2.4
27	火	野沢菜チャーハン 牛乳	卵 牛乳	野沢菜	米 ごま油 ごま	867
		春巻き	豚肉	筍 人参	春巻きの皮 油	26.7
		ほうれん草のナムル		ほうれん草 人参 きゅうり もやし	ごま油 ごま	35.1
		タイピーエン	豚肉 いか	人参 たまねぎ 白菜 椎茸 ねぎ	油 春雨 ごま油	2.5
28	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	844
		ますのガーリック揚げ	ます		油	38.6
		大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ	人参	油	28.0
		みそ汁 型抜きレアチーズ	レアチーズ	えのきたけ 小松菜	じゃがいも 麩	2.6
29	木	エビ入りガーリックライス 牛乳	えび ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ パセリ	米 バター	789
		鶏肉のみそマスタード焼き	鶏肉		ノンエッグマヨネーズ	39.9
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ 人参	アーモンド 砂糖	27.7
		コンソメスープ	豆腐	人参 コーン 小松菜	じゃがいも	2.5
30	金	米粉麺 卵とじ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵	人参 たまねぎ 椎茸 小松菜	米粉麺 油 砂糖	875
		牛乳	牛乳			49.1
		冷しゃぶサラダ	豚肉	キャベツ きゅうり もやし	ごま 油	27.6
		すいか		すいか		3.1