



6月の献立予定表



山口市立嘉川小学校

日 曜	献立名		おもにエネルギーの もとになるもの	おもに体(からだ)をつくる もとになるもの	おもに体(からだ)のちょうしを ととのえるもの
2 月	ごはん、ぶちうま納豆、 鶏とじゃがいものうま煮、もやしの酢の物	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、じゃがいも、しらたき	納豆、鶏肉、生揚げ、わかめ	牛乳 たまねぎ にんじん ふと 玉葱、人参、いんげん、太もやし、キャベツ
3 火	パン、スパニッシュオムレツ風、 麦と豆のスープ、県産りんごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、じゃがいも、押麦、 りんごゼリー	豚ミンチ、卵、白いんげん豆、 ベーコン	牛乳 にんじん たまねぎ 人参、玉葱、パセリ、キャベツ、小松菜、コーン、 トマト
4 水	ごはん、チキンカツのオニオンソースかけ、 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、あぶら ご飯、油、いりごま	チキンカツ、豆腐、油揚げ、 わかめ	牛乳 たまねぎ 玉葱、キャベツもやし、人参、大根、ねぎ
5 木	パン、ウインナー、グーラッシュ、 キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、油、じゃがいも、 薄力粉	ポークウインナー、豚肉、 白いんげん豆、有塩バター	牛乳 キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、 トマト、パセリ
6 金	ごはん、あじのかりん揚げ、 きゅうりのごまネーズあえ、豆腐汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、いりごま、すりごま	真あじ、ロースハム、干しひじ き、ノンエッグハーフマヨネー ズ、豆腐、油揚げ、わかめ	牛乳 きゅうり、ごぼう、人参、コーン、玉葱、大根、ねぎ
9 月	ごはん、中華丼(具)、野菜のごま酢あえ、 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、ごま油、じゃがいも、 すりごま	豚肉、いか、うずら卵	牛乳 たまねぎ キャベツ、玉葱、たけのこ、人参、青梗菜、 ほ 干しいたけ、バナナ
10 火	パン、煮込みハンバーグ、 コーンキャベツ、野菜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、じゃがいも	ハンバーグ、鶏肉	牛乳 たまねぎ にんじん コーン、キャベツ、玉葱、人参、さやいんげん、 セロリ
11 水	ごはん、鶏肉のさっぱり煮、五目きんぴら、 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、しらたき、いりごま	とりにく ひらてん とうふ あぶらあ 鶏肉、平天、豆腐、油揚げ	牛乳 にんじん ごぼう、人参、たけのこ、さやいんげん、玉葱、 しめじ、ねぎ
12 木	パン、イチゴジャム、 白身魚のトマトソースかけ、ポテトスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、イチゴジャム、油、 じゃがいも	ホキ、レンズ豆、鶏肉	牛乳 たまねぎ にんじん キャベツ、玉葱、人参、しめじ、パセリ
13 金	ごはん、ハッシュドポーク、彩りサラダ、 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、あぶら ご飯、油	ぶたにく みず に 豚肉、まぐろ水煮、ヨーグルト	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、コーン、もや し、きゅうり
16 月	ごはん、わかめのジュージュ、 じゃがいもの中華煮、パンバンジー	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、じゃがいも、ごま油、 すりごま	かつおぶし ぶたにく 鰹節、カットわかめ、豚肉、 なまあ みず に 生揚げ、チキンフレーク水煮	牛乳 たまねぎ にんじん ちんげんさい 玉葱、人参、青梗菜、おろしにんにく、 おろししょうが、きゅうり、もやし
17 火	パン、タンドリーチキン、添え野菜、 野菜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、じゃがいも	とりにく ぶたにく 鶏肉、豚肉	牛乳 たまねぎ キャベツ、きゅうり、玉葱、もやし、人参、小松菜
18 水	ごはん、いわしのおかか煮、 わかピーあえ、豆腐のカレーそぼろ煮	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯	いわしのおかかに、しそわか め、木綿豆腐、冷凍豆腐、 ぶた ぎゅう 豚ミンチ、牛ミンチ	牛乳 たまねぎ にんじん ピーマン、もやし、玉葱、人参、おろししょうが、 おろしにんにく、
19 木	パン、ソーススパゲティ、セサミサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、スパゲティ、すりご ま、いりごま、じゃがいも	ぶたにく ひらてん 豚肉、平天、 みず に チキンフレーク水煮	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱、キャベツ、人参、ねぎ、おろしにんにく、 きゅうり、コーン
20 金	ごはん、ポークカレー、海藻サラダ、 フルーツミックス	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、じゃがいも	ぶたにく こくさん かいそう 豚肉、国産海藻サラダ、 みず に まぐろ水煮フレーク	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱、人参、なす、おろしにんにく、グリーンピース、 トマト、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、みかん かん みつまめかん おうとう かん 缶、蜜豆缶、黄桃ダイス缶、りんご缶
23 月	ごはん、しゅうまい、キャベツの中華和え、 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、ごま、油、でんぷん	しゅうまい、干しひじき、 ぶた ぶた 豚ミンチ、木綿豆腐	牛乳 たまねぎ にんじん ちんげんさい キャベツ、もやし、小松菜、人参、玉葱、青梗菜、 おろししょうが、おろしにんにく
24 火	パン、ひよこ豆のグラタン風、 鶏と野菜のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、ひよこ豆、じゃがい も、ペンネ、パン粉、バター	ぎゅうにゅうとりにく 牛乳、鶏肉	牛乳 たまねぎ にんじん 玉葱、人参、コーン、キャベツ、もやし、しめじ、 パセリ
25 水	ごはん、さわらのごまマヨかけ、 うめ梅おかか和え、豆腐汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、いりごま、すりごま、 でんぷん	さわら、ノンエッグハーフ、 かつお節、鶏肉、木綿豆腐	牛乳 たまねぎ キャベツ、小松菜、れんこん、人参、玉葱、ねぎ、 ほ 干しいたけ
26 木	パン、カレーうどん、山口野菜サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	パン、うどん	ぶたにく あぶらあ 豚肉、油揚げ	牛乳 にんじん たまねぎ 人参、玉葱、ねぎ、きゅうり、キャベツ、小松菜
27 金	ごはん、チキン南蛮、ゆでキャベツ、 ごまみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、大豆油、じゃがいも、 すりごま	とりにく なまあ かんそう 鶏肉、生揚げ、乾燥わかめ	牛乳 たまねぎ だいこん にんじん キャベツ、きゅうり、玉葱、大根、人参、 えのきたけ、ねぎ
30 月	ごはん、肉じゃが、茎わかめ和え、 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん、じゃがいも、大豆油、 でんぷん	ぶたにく とうにゅう もめん とうふ あぶら 豚肉、豆乳、木綿豆腐、油揚げ	牛乳 にんじん たまねぎ 人参、玉葱、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、 しめじ、ねぎ

【地産地消週間】 2日(月)～6日(金)

※物資の調達の関係で、食材や献立が一部変更になることもあります。



一口メモ「あじ」

あじは、マアジ、ムロアジ、シマアジ、メアジが主な種類で、普通あじといえは、マアジをさします。身が淡白なのでいろいろな調理法があり、さしみ、酢の物、寿司ねた、塩焼き、煮付け、から揚げなどに調理されます。山口県の萩市には、「瀬つきあじ」と呼ばれるあじがいます。あじは、通常回遊魚ですが、海底の岩礁を「瀬」と呼び、その「瀬」にいつくことから、「瀬つきあじ」と命名されました。回遊するマアジより、ふっくらとよく肥えているのが特徴です。