6月予定献立表

2025年6月

幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
	【2日】 牛乳 ごはん みそ汁 じゃがいもの甘煮 マヨきんぴら	【3日】 牛乳 あんかけ焼きそば （焼きそば） ゼリー入りフルーツ白玉	【4日】 牛乳 枝豆そぼろ丼 （ごはん） さわにわん まめによろこぶ よくかんでたべよう！	【5日】 牛乳 チキンカレーライス （麦入りごはん） おさかなソテー	【6日】 牛乳 コッペパン ミネストローネ コロッケ カニカマサラダ
主食	ごはん	焼きそば	ごはん	ごはん　大麦	コッペパン
汁物	えのき茸　高野豆腐　小松菜	豚肉　白菜　人参　もやし　きくらげ	こんにゃく　筍　ごぼう　人参　椎茸	鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参 白いんげん豆	マカロニ　人参　玉ねぎ　コーン　トマト
主菜	じゃがいも　大豆　玉ねぎ　いんげん		豚ひき肉　大豆　玉ねぎ　枝豆		じゃがいも　鶏肉　パン粉
副菜	豚肉　ごぼう　人参　ごま	白玉もち　黄桃缶詰　パイン缶詰 はちみつレモンゼリー	大豆　昆布	魚肉ソーセージ　コーン　枝豆	かに風味かまぼこ　キャベツ　きゅうり
	【9日】 牛乳 ごはん みそ汁 鶏じゃが もやしのおひたし	【10日】 牛乳 きつねうどん （うどん） ちくわ磯辺天ぷら てんぷらうどんにしてもOK！	【11日】 牛乳 中華丼 （ごはん） ワンタンスープ レモンゼリー	【12日】 牛乳 ごはん みそ汁 鶏つくね焼き 大根のべっこう煮	【13日】 牛乳 かぼちゃパン マカロニシチュー ハッシュポテト レタスサラダ
主食	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	かぼちゃパン
汁物	豆腐　えのき茸　わかめ	鶏肉　油揚げ　人参　玉ねぎ　小松菜	ワンタン　小松菜　えのき茸	玉ねぎ　人参　わかめ	ベーコン　マカロニ　人参　玉ねぎ じゃがいも
主菜	鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参		豚肉　玉ねぎ　人参　白菜	鶏肉　玉ねぎ　人参　ごぼう れんこん　鶏卵　大豆	じゃがいも　玉ねぎ
副菜	小松菜　もやし　かつお節	魚肉すり身　小麦粉　あおさ	レモンゼリー	大豆　大根　枝豆	レタス　きゅうり
	【16日】 牛乳 青菜ごはん 豚汁 いわしのみそ煮 キャベツ昆布	【17日】 牛乳 辛みそラーメン （ラーメン） 人気NO.1 シューマイ（ひとり２こ） ミルメークココア	【18日】 牛乳 こぎつね丼 （ごはん） みそ汁 クリームたい焼き	【19日】 牛乳 ごはん 根菜汁 厚焼きたまご 厚揚げの炒め煮	【20日】 牛乳 ミルクパン カラフルボールスープ トマトソースハンバーグ イタリアンサラダ
主食	ごはん　青菜	ラーメン	ごはん	ごはん	ミルクパン
汁物	豚肉　豆腐　人参　玉ねぎ　白菜	豚ひき肉　人参　玉ねぎ　もやし　長ねぎ	高野豆腐　しめじ　わかめ	こんにゃく　人参　大根　ごぼう	フィッシュボール　人参　コーン　玉ねぎ
主菜	いわし		鶏ひき肉　大豆　油揚げ　玉ねぎ　人参 たけのこ　いんげん	鶏卵	鶏肉　玉ねぎ　豚肉　鶏卵　パン粉 トマト
副菜	キャベツ　塩昆布	豚肉　玉ねぎ　小麦粉	たい焼き（カスタードクリーム）	大豆　厚揚げ　枝豆　玉ねぎ	キャベツ　きゅうり
	【23日】 牛乳 ごはん みそ汁 メンチカツ コールスローサラダ	【24日】 牛乳 スパゲティクリームソース （スパゲティ） カラフルソテー	【25日】 牛乳 ごはん わかめスープ 春巻き シラタキチャプチェ	【26日】 牛乳 野菜カレーライス （麦入りごはん） ぶどうゼリーあえ	【27日】 牛乳 ブランパン フィッシュソーセージスープ たまごロール じゃがいものカントリー煮
主食	ごはん	スパゲティ	ごはん	ごはん　大麦	ブランパン
汁物	大根　油揚げ　わかめ	鶏肉　玉ねぎ　人参　しめじ	わかめ　はるさめ　玉ねぎ	じゃがいも　玉ねぎ　人参　枝豆 コーン　白いんげん豆	魚肉ソーセージ　人参　コーン ブロッコリー
主菜	鶏肉　玉ねぎ　牛肉　豚肉 大豆　赤ワイン　パン粉		キャベツ　人参　玉ねぎ　筍 はるさめ　小麦粉		鶏卵
副菜	キャベツ　コーン　きゅうり	ベーコン　枝豆　コーン	人参　こんにゃく　枝豆　椎茸	マスカットゼリー　ぶどうゼリー ナタデココ	豚肉　じゃがいも　玉ねぎ
	【30日】 牛乳 わかめごはん さつま汁 たれつき肉だんご（ひとり２こ） キャベツと玉ねぎのサラダ				
主食	ごはん　わかめ				
汁物	さつまいも　大根　人参　玉ねぎ				
主菜	鶏肉　玉ねぎ				
副菜	キャベツ　ポークハム　フライドオニオン				

6月4日は虫歯予防デー

よくかむことで、虫歯を予防することができます。また、食べ物の消化や吸収を助けることができます。

口の中に食べ物がはいっているときは、飲み物で流し込まないようにしましょう。よくかむことで、こまかくなった食べ物はしぜんと飲みこむことができるようになります。

ひと口30回を目安に、たくさんかむように心がけましょう。

まくべつの旬の恵みやさい

6月の旬の野菜は「レタス」です。幕別町の小笠原農園さんが育てたレタスを使用したサラダが13日（金）に登場します！

レタスには生産者さんのたっぷりの愛情と、ビタミンやミネラルがバランスよくふくまれており、食物繊維も豊富です。

よくかんで、味わって食べましょう♪お楽しみに！

主食：穀類を中心にした献立　主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず　副菜：野菜のおかずや果物、デザート　汁物：みそ汁やスープなどの献立　飲み物：牛乳やオレンジジュースなど

※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。
※献立に含まれるアレルゲンの詳細については、学校より配布される「アレルゲンを使用した献立について」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。