6月　学校給食献立予定表

令和8年

北杜南学校給食センター

日 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（1群）	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（2群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（3群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（4群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（5群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（6群）	行事
	※＿＿＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
1 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		明野中振替休業日
	ぶたにくのねぎしおいため		ぶたにく		ピーマン	キャベツ,もやし,ねぎ,にんにく,しょうが		あぶら,ごまあぶら	
	かいそうサラダ			わかめ,つのまた,きりんさい		ホールコーン,だいこん,きゅうり		ドレッシング	
	なめこのみそしる		とうふ,みそ	にぼし,わかめ		なめこ,はくさい,ねぎ			
	オレンジゼリー						オレンジゼリー		
2 火	リットルパン	○					リットルパン		
	スパゲティトマトソテー		ベーコン		にんじん,ピーマン,トマト	たまねぎ,にんにく	さとう,ペンネマカロニ	あぶら	
	コールスローサラダ		ロースハム		あかパプリカ	キャベツ,きゅうり,ホールコーン		ドレッシング	
	かぶのクリームスープ		とりにく	ぎゅうにゅう,なまクリーム	にんじん,かぶのは	たまねぎ,かぶ,えだまめ		あぶら,ベシャメルソース	
	くだもの（グレープフルーツ）					グレープフルーツ			
3 水	とりごぼうごはん	○	とりにく	にぼし	にんじん	ごぼう,たけのこ,えだまめ	こめ,むぎ,さとう	あぶら	
	ちぐさやき		たまご		にんじん	ねぎ	さとう,かたくりこ		
	こまつなとツナのレモンふうみ		ツナフレーク		こまつな	きゅうり,レモン	さとう		
	だいこんのみそしる		あぶらあげ,みそ	にぼし		たまねぎ,だいこん,ねぎ			よくかんでたべよう
	フィッシュビーンズ		だいず	にぼし					
4 木	ねじりパン	○					ねじりパン		かみかみ給食
	がんもどきのふくめに		がんもどき,かつおぶし				さとう		
	ごぼうサラダ		みそ		にんじん	ごぼう,きゅうり,キャベツ	さとう	ごま	
	とりなんばんうどん		とりにく,かつおぶし,あぶらあげ		にんじん,とうみょう	だいこん,しめじ,ねぎ	うどん,さといも		歯と口の健康週間（4日～10日）
	くだもの（れいとうみかん）					みかん			
5 金	ごこくまいごはん	○					こめ,むぎ,はつがげんまい,くろまい,ちらきひあかまい		
	あじのねぎソース		あじ			ねぎ	かたくりこ,さとう	ごまあぶら	
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく	にぼし,くきわかめ	にんじん,いんげん	ごぼう,こんにゃく	さとう	あぶら	
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ,みそ	にぼし	こまつな	たまねぎ,えのきだけ,ねぎ	じゃがいも		
	さつまいもスティック						さつまいも,さとう		
8 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		明野小振替休業日
	チンジャオロースー		ぶたにく		ピーマン,あかピーマン	たけのこ,もやし	かたくりこ,さとう	あぶら,ごまあぶら	
	ナムル				にんじん,こまつな	もやし			
	もずくとやさいのスープ		かまぼこ	もずく	チンゲンサイ	えのきだけ,コーン,ねぎ			
	コーヒーぎゅうにゅうプリン						コーヒーぎゅうにゅうプリン		
9 火	リングパン	○					リングパン		東小5年自然教室
	ミートオムレツ		たまご,とりにく,ぶたにく						
	きりぼしだいこんのサラダ		みそ		にんじん,こまつな	きりぼしだいこん,きゅうり,もやし	さとう	あぶら,ごまあぶら	
	ミネストローネ		ベーコン,だいず		にんじん,トマト	セロリー,たまねぎ	じゃがいも,マカロニ	あぶら	
	くだもの（スイカ）					すいか			
10 水	ジャンバラヤ	○	とりにく,ウインナー		にんじん	たまねぎ,グリンピース,しょうが,にんにく	こめ,むぎ	あぶら	東小5年自然教室
	じゃがいものつぶマスタードいため		ウインナー		あかパプリカ	たまねぎ,えだまめ	じゃがいも	あぶら	
	とりにくとやさいのスープ		とりにく		にんじん,いんげん	だいこん,キャベツ,もやし			
	ヨーグルト			ヨーグルト					
11 木	まるパン	○					まるパン		中支部総体中なし
	チキンカツ（ソース）		とりにく				こむぎこ,パンこ,さとう	あぶら	
	ポテトとたまごのサラダ				にんじん	きゅうり,キャベツ,コーン	じゃがいも,さとう		
	ポトフ		ウインナー		にんじん,いんげん	たまねぎ,キャベツ	じゃがいも		
	くだもの（オレンジ）					オレンジ			
12 金	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	さばのしおこうじやき		さば						
	だいこんのそぼろに		とりにく			たまねぎ,だいこん,えだまめ	かたくりこ,さとう	あぶら	
	こまつなのみそしる		あぶらあげ,みそ	にぼし	にんじん,こまつな	たまねぎ,はくさい			
	ピーチゼリー						ピーチゼリー		
15 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	フジザクラポークのしょうがやき		ぶたにく,みそ			たまねぎ,にんにく,しょうが	さとう	あぶら	
	だいこんサラダ				にんじん	だいこん,きゅうり,もやし	さとう	あぶら,ごま,ごまあぶら	
	だいずのみそしる		だいず,みそ,とうにゅう	にぼし	にんじん	こまつな,ねぎ	さつまいも,こんにゃく	あぶら	
	ドライプルーン					ドライプルーン			

6月15日～19日は「地産地消ウィーク」です☆

山梨県では、食育月間の6月と収穫の秋11月を「やまなし学校給食地場産物利用促進月間」としています。
北杜南学校給食センターでは、15日からの5日間、「地産地消ウィーク」として、山梨県産・北杜市産の食材をたくさん取り入れたメニューにしました。生産者の方々や給食を作ってくれる方、そして、食べものの「命」に感謝していただきましょう。

日 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（1群）	赤の仲間の食品 ち・にく・ほねをつくる（2群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（3群）	緑の仲間の食品 からだのちょうしをととのえる（4群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（5群）	黄色の仲間の食品 ちからやねつになる（6群）	行事
	※＿＿＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
16 火	こめこパン	○					こめこパン		
	チリコンカン		ぶたにく,だいず		にんじん,トマト	たまねぎ,グリンピース,にんにく,しょうが	さとう,マカロニ	あぶら	
	フレンチサラダ				にんじん,ブロッコリー	キャベツ,ホールコーン	さとう	あぶら	
	きのことたまごのスープ		ベーコン,たまご		とうみょう	たまねぎ,ほししいたけ,しめじ,えのきだけ	かたくりこ		
	くだもの（すいか）					すいか			
17 水	わかめごはん	○		わかめ			こめ,むぎ		
	とりにくのピリからやき		とりにく				さとう		
	ひじきのごもくに		とりにく,あぶらあげ	ひじき	にんじん,いんげん	ごぼう,しらたき	さとう	あぶら	
	こんさいのごまみそじる		とうふ,みそ	にぼし	にんじん	だいこん	じゃがいも	ごま	
	あじつけこざかな			にぼし			さとう	ごま	
18 木	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	ぶたキムチ		ぶたにく			にら		あぶら,ごま,ごまあぶら	
	はるさめサラダ		ロースハム		にんじん	たまねぎ,はくさい,キムチ		はるさめ,さとう	明野小5年林間学校
	サンラータン		とりにく,たまご		チンゲンサイ	ぎゅうり		ごまあぶら,ごま	
	くだもの（さくらんぼ）					えのきだけ,ねぎ			
19 金	むぎごはん	○				さくらんぼ	こめ,むぎ		
	北杜市産ジビエのキーマカレー		しかにく		にんじん,トマト	たまねぎ	さとう	あぶら,カレールウ	明野小5年林間学校
	キャベツソテー		フランクフルト		あかパプリカ,ブロッコリー	ホールコーン,キャベツ	さとう	あぶら	
	アセロラヨーグルト			ヨーグルト		パインかん	グラニューとう,アセロラジュレ		
22 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	アジフライごまみそダレ		あじ,みそ				こむぎこ,パンこ,さとう	あぶら,ごま	
	キャベツのしおこんぶいため		ぶたにく	しおこんぶ	にんじん	たまねぎ,キャベツ		あぶら	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,みそ	にぼし	にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	あぶら	
	オレンジゼリー						オレンジゼリー		
23 火	コッペパン	○					コッペパン		
	ソースやきそば		ぶたにく		にんじん,ピーマン	たまねぎ,キャベツ,もやし	ちゅうかめん	あぶら	
	あおなのごまあえ				こまつな,にんじん	だいこん	さとう	ごま	
	ワンタンスープ		とりにく,かまぼこ		にら	ほししいたけ,もやし,はくさい,オレンジ	ワンタン	あぶら,ごまあぶら	
	くだもの（オレンジ）								
24 水	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	ハンバーグわふうソース		ぶたにく,とりにく			たまねぎ,レモン,りんご	さとう,かたくりこ	あぶら	
	やさいのあまずいため		ベーコン		にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	あぶら	
	けんちんじる		かつおぶし,とうふ,あぶらあげ		にんじん	ごぼう,だいこん,ほししいたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	あぶら,ごまあぶら	
	こくとうビーンズ		だいず				さとう		
25 木	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	メンチカツ（ソース）		ぶたにく,とりにく			たまねぎ	パンこ,こむぎこ,さとう	あぶら	
	おかかあえ		かつおぶし		こまつな,にんじん	はくさい,もやし	さとう		
	たまねぎのみそしる		とうふ,みそ	にぼし		たまねぎ,えのきだけ,ねぎ			
	ミルクプリン						ミルクプリン		
26 金	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	さばのみそに		さば,みそ			しょうが	さとう		
	にくじゃが		ぶたにく,かつおぶし	にぼし	にんじん,いんげん	たまねぎ	じゃがいも,さとう,しらたき	あぶら	
	のっぺいじる		かつおぶし,とうふ		にんじん	れんこん,だいこん,なめこ,ねぎ			
	あおりんごゼリー						あおりんごゼリー		
29 月	むぎごはん	○					こめ,むぎ		
	ぶたにくとやさいのみそいため		ぶたにく,みそ		にんじん,ピーマン	たまねぎ,キャベツ,にんにく,しょうが	さとう	あぶら,ごま,ごまあぶら	
	あおなのみそれおろしあえ				こまつな,にんじん	はくさい,もやし		ドレッシング	
	かきたまじる		かつおぶし,たまご	わかめ		えのきだけ,ねぎ,たまねぎ	かたくりこ		
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
30 火	こどもパン	○					こどもパン		
	にくシュウマイ		ぶたにく,とりにく			たまねぎ	シュウマイのかわ		
	ツナいりサラダ		ツナフレーク		にんじん	キャベツ,ホールコーン,えだまめ	さとう	ドレッシング	
	マーボーラーメン		ぶたにく,みそ,とうふ		にんじん,にら	えのきだけ,ねぎ,たまねぎ	ちゅうかめん,さとう,かたくりこ	あぶら,ごまあぶら	
	くだもの（オレンジ）					オレンジ			