



令和5年 6月給食献立表 ~ げんきメニュー ~



宇陀市こども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

日曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ		
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他		献立名	ざいりょう
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1 木	黒糖パン 豆腐ナゲット チーズサラダ わかめの白菜スープ 牛乳	豆腐、鶏ひき肉 チーズ かまぼこ 牛乳	しょうが、人参、コーンえだまめ ブロッコリー、みかん缶詰 わかめ、白菜	コッペパン、黒砂糖 卵なしマヨネーズ、片栗粉、油 オリーブ油、砂糖	かつお・昆布だし、ケチャップ りんご酢、塩コショウ 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 ビスコ 野菜ジュース サクッとコーンクッキー	牛乳 ビスコ 野菜生活100 サクッとコーンクッキー	
2 金	ご飯 生揚げのみそ炒め もやしのごま酢和え 若竹汁	しつとり豆腐揚げ、豚肉、みそ ハム	人参、玉葱、生しいたけ、さやいんげん もやし、ほうれん草、人参 わかめ、たけのこ、玉葱、ねぎ	米 油、砂糖 砂糖、ごま	しょうゆ、中華だし りんご酢、しょうゆ しょうゆ、出汁	牛乳 カル鉄イチョウエハース 牛乳 マリービスケット	牛乳 DHA カル鉄イチョウエハース 牛乳 マリービスケット	
3 土	親子丼 アレルギーなしゼリー	鶏肉、卵	人参、玉葱、干しいたけ、ねぎ	米、砂糖 アレルギーなしゼリー	みりん、酒、しょうゆ、かつお・昆布だし	牛乳 1才からのかつばえびせん 牛乳 カルシウムせん	牛乳 ◎1才からのかつばえびせん 牛乳 カルシウムせん	
5 月	ご飯 高野豆腐のふわふわ卵とじ 五目きんぴら チンゲン菜の豆乳味噌汁 あじさいゼリー	高野豆腐、ちくわ、卵 牛肉 油揚げ、みそ、豆乳	干しいたけ、小松菜 ごぼう、人参、さやいんげん チンゲンサイ、玉葱、しめじ	米 砂糖、片栗粉 しらたき、油、砂糖、ごま、ごま油 あじさいゼリー	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 出汁	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ひとくちしょうゆせん	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ひとくちしょうゆせん	
6 火	セルフウイナーサンド ポテトツナサラダ トマトと卵のスープ ごま入り味付いりこ 牛乳	ウイナー ツナフレーク 無塩せきベーコン、卵 ごま入り味付いりこ 牛乳	キャベツ きゅうり、玉葱、人参 トマト、玉葱、トウモロコシ	コッペパン、油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ 片栗粉	ケチャップ、カレー粉、塩コショウ 塩コショウ 酒、しょうゆ、コンソメ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい お茶 フルーツカクテル	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ほうじ茶 みかん缶詰、黄桃缶詰、 キウイ、カクテルゼリー	
7 水	ご飯 白身魚の野菜あん 切干大根の炒め煮 豆腐と油揚げの味噌汁 オレンジ	ホキ 鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ	人参、玉葱、ピーマン、たけのこ 切干しだいこん、干しいたけ、さやいんげん わかめ、ねぎ オレンジ	米 片栗粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖、油	酒、酢、しょうゆ、オイスターソース しょうゆ、みりん、出汁 出汁	牛乳 マルタ ポーロ 牛乳 フルーツサンド	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 ロールパン、ホイップクリーム、パン缶	
8 木	コッペパン チキンのごまから揚げ ごぼうサラダ 豆腐と小松菜のスープ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう、人参、きゅうり 小松菜、玉葱	コッペパン 片栗粉、小麦粉、ごま、油 砂糖、すりごま、卵なしマヨネーズ 片栗粉、ごま油	酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、粉末中華だし	牛乳 とうもろこしあられ お茶 マシュマロサンド	牛乳 元気とうもろこしあられ ほうじ茶 クラッカー、マシュマロ	
9 金	ご飯 大和のすき焼き キャベツのじゃこ和え そうめん汁 フルーツキャロットゼリー	鶏肉、焼き豆腐 しらす、かつお節 かまぼこ	しめじ、玉葱、人参、水菜 キャベツ、人参 わかめ、えのきたけ、みつば フルーツキャロットゼリー	米 しらたき、油、砂糖 そうめん	しょうゆ、酒、かつお・昆布だし しょうゆ しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ	
10 土	ツナ野菜丼 アレルギーなしゼリー	ツナフレーク	白菜、人参、ねぎ	米、砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ、酒、出汁	牛乳 にんじんせんべい 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 にんじんせんべい 牛乳 アスパラガスビスケット	
12 月	ポークカレーライス かぼちゃサラダ パイナップル缶詰	豚肉	人参、玉葱 かぼちゃ、きゅうり、人参 パインスライス	米、じゃがいも、油 卵なしマヨネーズ	バーモントカレー、ケチャップ	牛乳 きな粉フィンガービスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 鉄入りフィンガービスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ	
13 火	コッペパン ブルーベリージャム 五目ラーメン きゅうりとコーンのサラダ メロン 牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳	もやし、チンゲンサイ、人参、玉葱、生しいたけ きゅうり、コーン メロン	コッペパン ブルーベリージャム 中華めん、油 和風ドレッシング	塩コショウ、しょうゆ、中華だし	牛乳 むらさきもせんべい お茶 フルーツヨーグルト和え	牛乳 むらさきもせんべい ほうじ茶 ヨーグルト、バナナ、みかん缶詰	
14 水	切干し大根ご飯 キャベツとツナの炒めもの チンゲン菜と厚揚げの味噌汁 ストロベリーゼリー	油揚げ ツナフレーク 厚揚げ、みそ	切干しだいこん、人参、こんぶ キャベツ、エリンギ、ピーマン、赤パプリカ チンゲンサイ、玉葱	米、砂糖 油 ストロベリーフレッシュ	酒、しょうゆ、かつお・昆布だし 酒、しょうゆ 出汁	牛乳 くまさんど 牛乳 ちんすこう	牛乳 元気くまさんど 牛乳 小麦粉、油、砂糖	
15 木	米粉パン 白身魚のカレーフリッター ひじきサラダ かぼちゃのコンソメスープ 牛乳	パサ ツナフレーク 牛乳	ひじき、キャベツ、人参 かぼちゃ、玉葱、しめじ	コッペパン、米粉 てんぷら粉、卵なしマヨネーズ、油 砂糖、笑顔ドレッシングイタリアン	カレー粉 しょうゆ コンソメ	牛乳 ビスコ お茶 オレンジポンチ	牛乳 ビスコ ほうじ茶 バナナ、みかん缶詰、黄桃缶詰、 オレンジジュース、砂糖	
16 金	ご飯 肉じゃが ほうれん草の菜種和え 大根と油揚げの味噌汁 元氣ヨーグルト	牛肉、豚肉 卵 油揚げ、みそ 元氣ヨーグルト	玉葱、人参、さやいんげん ほうれん草 大根、えのきたけ、ねぎ	米 油、じゃがいも、砂糖 油、砂糖	しょうゆ、みりん、出汁 かつお・昆布だし、しょうゆ 出汁	牛乳 カル鉄イチョウエハース 牛乳 マリービスケット	牛乳 DHA カル鉄イチョウエハース 牛乳 マリービスケット	
17 土	マーボー丼 バナナ	合挽ミンチ、豆腐、みそ	玉葱、人参、生しいたけ、ねぎ、しょうが バナナ	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	ケチャップ、粉末中華だし	牛乳 1才からのかつばえびせん 牛乳 カルシウムせん	牛乳 1才からのかつばえびせん 牛乳 カルシウムせん	

宇陀産

減塩の日

6月4日~10日は
「歯と口の健康週」

- “かむ”ことはこんな効果が！
- 食べ物の消化吸収をよくし、口の中を清潔、健康にします。
 - 肥満を予防します。
 - 唾液の分泌を増やし、歯並びを良くします。
 - 脳の働きを活発にします。



6月は「食育月間」です！
しっかり噛むためには、歯と口の健康が大切になります。
6月19日（月）の給食は、さきいかを使った「カミカミ和え」です。ご家庭でも硬い食べ物や食物繊維の多い食べ物を食べるように、普段から食生活にも気を配りましょう。食後の歯みがきもしましょうね。



★ 手作りおやつ

日曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
19月	ごまご飯 夏越しのかき揚げ カミカミ和え もずくスープ 牛乳	しらす 宇陀産 さきいか かまぼこ 牛乳	新玉葱,にがうり,黄パプリカ 切干しだいこん,赤パプリカ,きゅうり もずく,玉葱,人参,ねぎ	米,ごま,黒ごま てんぷら粉,油 砂糖	かつお,昆布だし しょうゆ,りんご酢,鶏ガラ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 サクッとクッキー お茶 ひとくちしょうゆせん	牛乳 サクッとクッキー ほうじ茶 ひとくちしょうゆせん
20火	コッペパン スパゲティナポリタン れんこんのマヨネーズサラダ 豆乳スープ ピピピチーズ 牛乳	ウインナー 無塩せきベーコン,豆乳 チーズ 牛乳	玉葱,人参,ピーマン,トマト れんこん,きゅうり,ひじき,コーン 玉葱,マッシュルーム,人参	コッペパン スパゲティ,油 砂糖,卵なしマヨネーズ じゃがいも	ケチャップ,コンソメ 酢,しょうゆ コンソメ,塩	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい お茶 フルーツカクテル	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ほうじ茶 みかん缶詰,黄桃缶詰, キウイ,カクテルゼリー
21水	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 小松菜のナムル じゃが芋の味噌汁 オレンジ	鶏肉 宇陀産 みそ	白菜,たけのこ,干しいたけ,しょうが 小松菜,もやし,人参 玉葱,ねぎ オレンジ	米 片栗粉 砂糖,すりごま,ごま油 じゃがいも	酒,オイスターソース,しょうゆ,みりん しょうゆ,鶏ガラ 出汁	牛乳 マルタ ポーロ 牛乳 きな粉あげパン	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 ロールパン,油,きな粉,グラニュー糖
22木	コッペパン いちごジャム 白身魚のマヨネーズ焼き ツナサラダ じゃが芋のスープ 牛乳	ホキ ツナフレーク 牛乳	玉葱,コーン,あおのり キャベツ,きゅうり 玉葱,アスパラガス	コッペパン いちごジャム 卵なしマヨネーズ オリーブ油,砂糖 じゃがいも	しょうゆ,りんご酢 コンソメ	牛乳 とうもろこしあられ お茶 マシュマロサンド	牛乳 元気とうもろこしあられ ほうじ茶 クラッカー,マシュマロ
23金	チキンライス ミモザサラダ チャウダー ライチゼリー	鶏肉 無塩せきベーコン,スキムミルク	玉葱,人参,しめじ,ピーマン ブロッコリー,コーン 玉葱,マッシュルーム,えだまめ	米,油 油,砂糖,ごま じゃがいも,ベシヤメルソース ライチゼリー	塩コショウ,ケチャップ しょうゆ コンソメ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ヤクルト ぱりんこ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ヤクルト ぱりんこ
24土	豚肉の甘辛あんかけ丼 みかん缶詰	豚肉	玉葱,にんにく,えのきたけ,人参,ねぎ みかん缶詰	米,油,しらたき,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし	牛乳 にんじんせんべい 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 にんじんせんべい 牛乳 アスパラガスビスケット
26月	ハヤシライス マカロニサラダ いろいろゼリー	牛肉	玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース きゅうり,キャベツ	米,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ アレルゲンなしゼリー	塩コショウ,ハヤシフレーク	牛乳 きな粉フィンガービスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 鉄入りフィンガービスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ
27火	コッペパン スパニッシュオムレツ パインサラダ マカロニのトマトスープ 牛乳	卵,ウインナー,牛乳,チーズ ツナフレーク 豚肉 牛乳	玉葱,人参 きゅうり,キャベツ,パイン缶詰 玉葱,トマト,人参,ブロッコリー	コッペパン じゃがいも 笑顔ドレッシングイタリアン ABCマカロニ	塩コショウ,ケチャップ 塩コショウ,しょうゆ,鶏ガラ	牛乳 むらさきいもせんべい お茶 フルーツヨーグルト和え	牛乳 むらさきいもせんべい ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
28水	じゃこわかめご飯 大根のそぼろ煮 小松菜のねりごま和え 豆腐の味噌汁	しらす干し 豚ひき肉 宇陀産 豆腐,みそ	わかめご飯の素 しょうが,大根,人参,玉葱,えだまめ 小松菜,人参 えのきたけ,ねぎ	米 油,砂糖,片栗粉 練りごま,砂糖	酒,しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 くまさんど 牛乳 ココアちんすこう 【未満児】ココアなし	牛乳 元気くまさんど 牛乳 小麦粉,ピュアココア,油,砂糖 小麦粉,油,砂糖
29木	コッペパン 焼きビーフン パンバンジーサラダ もやしと玉子のスープ 牛乳	豚肉 ささみ 卵 牛乳	しょうが,チンゲンサイ,玉葱,人参,たけのこ きゅうり,大根 もやし,エリンギ	コッペパン ビーフン,砂糖,ごま油 笑顔ドレッシング 香りごま ごま	塩コショウ,鶏ガラ,しょうゆ しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 ビスコ お茶 オレンジポンチ	牛乳 ビスコ ほうじ茶 バナナ,みかん缶詰,黄桃缶詰, オレンジジュース,砂糖
30金	ご飯 ふりかけ 筑前煮 わかめの酢の物 もやしの味噌汁 黄桃缶詰	鶏肉 かに風味かまぼこ みそ	ごぼう,人参,たけのこ,干しいたけ,グリーンピース わかめ,きゅうり,玉葱 もやし,ねぎ 黄桃缶詰	米 海の恵みふりかけ さといも,こんにやく,砂糖 すりごま,砂糖 おつゆふ	しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし 酢,しょうゆ 出汁	牛乳 カル鉄イチゴウエハース 牛乳 マリービスケット	牛乳 DHA カル鉄イチゴウエハース 牛乳 マリービスケット
お楽しみ献立	ご飯 ポテトミートグラタン 大根とハムのサラダ キャベツのスープ ミルクピーチ	豚ひき肉,チーズ ハム 牛乳	玉葱,にんにく,トマト缶詰,マッシュルーム グリーンピース 大根,きゅうり,コーン キャベツ,玉葱,人参 黄桃缶詰	米 じゃがいも,オリーブ油,砂糖,パン粉 卵なしマヨネーズ ミルクスイーツピーチ風味	ケチャップ,塩コショウ しょうゆ コンソメ,しょうゆ		

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。 ※お楽しみ献立は園の行事に合わせた日になります。



- ・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
- ・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。

梅雨の季節になりました。この時期は、気温や湿度が高くなり体調を崩しやすくなります。更に、食中毒がおきやすくなるので注意しましょう。



食中毒予防の基本は 手洗いです！

給食室では、1日に何回も手洗いと消毒をおこなっています。こども園・保育所（園）でも、食事の前や外遊び、トイレの後に必ず手洗いをします。子どもはまだ上手に手が洗えません。大人が手を重ねて一緒に洗ってあげてください。



「6月のなかよしこんだて」は、うだチャンの『うだ市政なう』で5月21日から放送されます。6月は、どんなメニューかな・・・？楽しみにしていてくださいね！

月の平均栄養価

3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	487	16.4	17.4	1.6

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	589	19.8	19.2	2.0