



6月3日～7日はカミカミ週間です。

かむことは歯やあごをきたえ、筋肉の成長にもつながります。一口30回かんで食べましょう。

献立は可見市のホームページにのせています。

学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可見市、JA中央会から一部補助を受けています。

※都合により献立を変更することがあります。  
※牛乳は毎日つきます。  
◎学校配送  
①ドレッシング  
②卓上しょうゆ  
③マヨネーズ

### 【今月のモリモリキング】

- ◆ 可見の手作りみそ
- ◆ 可见っこ大豆
- ◆ アルファ化米(ほしじるし)
- ◆ ねぎ



可见市産だよ

がんばれかっこ！ 献立

### アユの米粉揚げ

岐阜県でとれたアユを使っています。



笑顔の学校



### 【カミカミ週間】 かむことを意識した献立

- 3日(月) ごぼうサラダ
- 4日(火) 味付小魚
- 5日(水) つぼ漬けあえ
- 6日(木) 切干大根のサラダ
- 7日(金) カツオとポテトの梅がらめ



3日(月)

◎ ごぼうサラダ

ハンバーグ  
てりやきソース

コッペパン トマトスープ

4日(火)

◎ ビビンパのく

あじつけ  
こぎかな

かぼちゃの  
かんこくふうてんぶら

むぎごはん わかめスープ

5日(水)

◎ つぼづけあえ

◎ なまパン

ツバスのてりやき

むぎごはん とりだんごじる

6日(木)

◎ きりぼしだいごんの  
サラダ

◎ アセロラ  
ゼリー

コーンコロッセ

◎ ナン キーマカレー

7日(金)

◎ ひじきのいために

カツオとポテトのうめがらめ

むぎごはん だいごんと  
あつあげの  
みそじる

カミカミ週間

10日(月)

◎ にんじんサラダ

とりにくのレモンがらめ

こめこ コッペパン かぼちゃの  
ポターージュ

11日(火)

◎ ゆかりあえ

ぶたにくのしょうがやき

むぎごはん たまねぎの  
しろみそじる

12日(水)

◎ キャベツのごまあえ

可见っこたいづ  
(はちみつあじ)

アユのこめこあげ

むぎごはん おやこに

がんばれかっこ！ 献立

13日(木)

◎ わかめサラダ

ソフトめん

ミートソース ホキの  
コロコロあげ

14日(金)

◎ ちくぜんに

◎ メロン

あつあげのにくみそがけ

むぎごはん だいごんじる

17日(月)

◎ シャキシャキサラダ

とりにくの  
マーメイドソース

コッペパン ミネストローネ

土田小、椎子小、東明小、広見小、桜ヶ丘小、葉山小はスープを焼きそばに変えます。

18日(火)

◎ きんぴらごぼう

サバのごまだれがけ

むぎごはん あわせみそじる

19日(水)

◎ こまつなのおかかあえ

クラスで  
おかかを  
あえよう。

ぶたにくのみそがらめ

むぎごはん とうがんじる

20日(木)

◎ だいごんサラダ

◎ はちみつ  
レモンゼリー

えだまめと  
ひじきのごはん アジの  
あまずかけ

21日(金)

◎ ツナじゃが

とりにくのてりやき

むぎごはん キャベツの  
みそじる

24日(月)

◎ かぼちゃサラダ

チョコ  
クリーム

ぶたにくのアーモンドがらめ

しょくパン レタススープ

25日(火)

◎ ぶたキムチ

◎ れいとう  
みかん

とりにくのからあげ

むぎごはん ワンタンスープ

26日(水)

◎ ふくじんづけあえ

チキン  
カレーライス チョコタフィ

27日(木)

◎ ヨーグルト かおり  
たくあんあえ

うどん

ごもくうどん ちくわのてんぶら  
のしる (小1本・中2本)

28日(金)

◎ ごまあえ

かじゅうグミ  
(ぶどうあじ)

サワラのみそネーズがけ

むぎごはん とうふじる

歯の日 献立



# 2024年 6月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

\* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		17(月)	
カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間	
牛乳 コッペパン トマトスープ ハンバーグ照り焼きソース ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 妻ごはん わかめスープ かぼちゃの韓国風天ぷら ピジョンの具 味噌汁	牛乳 妻ごはん 鶏団子汁 ツパスの照り焼き つば漬けあえ 生パイン	牛乳 ナン キーマカレー コーンコロケツ 切干大根のサラダ 棒々鶏ドレッシング アセロラゼリー	牛乳 妻ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 カツオとポテトの揚げめ ひじきの炒め煮	牛乳 米コッペパン かぼちゃのポターージュ 鶏肉のレモンがらめ にんじんサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 妻ごはん 玉ねぎの白みそ汁 豚肉の生妻焼き ゆかりあえ	牛乳 妻ごはん 親子煮 切干大根の揚げめ アユの米粉揚げ わかめサラダ 卓上しようゆ *可児っ子大豆(はちみつ味)	牛乳 妻ごはん ソフト麺 ミートソース ホキのコロコロ揚げ わかめサラダ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン	牛乳 妻ごはん 大根汁 厚揚げの肉みそがけ 筑前煮 メロン
206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
コッペパン 55 カットウインナー 15 たまねぎ 25 にんじん 10 キャベツ 15 オリーブオイル 0.2 おろしにんにく 0.1 チキンコンソメ 1.2 ダイスタマト 20 トマトケチャップ 1.5 天塩 0.15 乾燥パセリ 0.05	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポンス火腿 10 たまねぎ 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 かぼちゃの韓国風天ぷら 1 中華風だしの素 1 ガラスープ 10 薄口しょうゆ 1.5 天塩 0.15 かぼちゃや天ぷら用 35	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 だいごん 20 ささがきごぼう 10 木綿豆腐 15 かぼちゃの韓国風天ぷら 1 油揚げ 5 おろしにんにく 0.1 おろししょうゆ 2 カットわかめ 5 生パイン 40	ナン 7 豚ひき肉 25 たまねぎ 45 じゃがいも(皮むき) 10 にんじん 15 キャベツ 15 冷凍厚揚げ 5 おろしにんにく 0.2 おろししょうゆ 0.8 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 ガラムマサラ 0.01 赤ワイン 1.5 洋風だしの素 1.3 トマトケチャップ 4 ダイスタマト 1.7 ワスターソース 4.5 濃口しょうゆ 1 おろしりんご 0.3 キャベツ 25 にんじん 8 コーンコロケツ 50 切干大根 3 緑豆もやし 20 小松菜 10 にんじん 8 米ぬか油 0.5 生パイン 40 棒々鶏ドレッシング 5 アセロラゼリー 40	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 45 だいごん 20 たまねぎ 15 カットえのき 5 冷凍厚揚げ 5 カットわかめ 0.2 天塩 0.3 白こししょうゆ 5 米粉 3 乾燥パセリ 0.05 鶏もも切込み 50 豚肉 1.5 清酒 1.2 でんぶ 9 おろししょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 2.3 本みりん 1 レモン果汁 2 清酒 0.8 おろししょうゆ 2 水 1.8 にんじん 1.5 キャベツ 15 きゅうり 8 イタリアンドレッシング 5 ちくわすライス 8 つきこんにやく 5 つきこんにやく 4 小松菜 5 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2 三温糖 1.5 清酒 1.2 本みりん 1 和風だしの素 0.7	米コッペパン 55 たまねぎ 30 うらごしかぼちゃ 20 牛乳(調理用) 30 洋風だしの素 1.5 天塩 0.3 油揚げ 5 白こししょうゆ 0.02 カットわかめ 3 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4 鶏もも切込み 50 豚肉 1.5 清酒 1.2 でんぶ 9 おろししょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 2.3 本みりん 1 レモン果汁 2 清酒 0.8 おろししょうゆ 2 水 1.8 にんじん 1.5 キャベツ 15 きゅうり 8 イタリアンドレッシング 5 ちくわすライス 8 つきこんにやく 5 つきこんにやく 4 小松菜 5 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2 三温糖 1.5 清酒 1.2 本みりん 1 和風だしの素 0.7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 30 だいごん 20 にんじん 15 キャベツ 30 カットえのき 5 木綿豆腐 20 白かまぼこ 3 おろしにんにく 0.8 冷凍豆腐 5 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4 豚肉 50 清酒 1.5 でんぶ 9 おろししょうゆ 2.8 三温糖 0.8 米ぬか油 1.3 本みりん 1 アユ開き 30 ホキ角切り 1.5 濃口しょうゆ 2 天塩 0.2 でんぶ 4.5 揚粉(大豆油) 3 濃口しょうゆ 2 白こししょうゆ 0.2 天塩 0.2 おろししょうゆ 0.4 でんぶ 1.5 揚げ油(大豆油) 3 濃口しょうゆ 1.5 切干ごぼう 1 白ワイン 1.5 本みりん 6 おろしにんにく 0.4 濃口しょうゆ 2 三温糖 0.5 水 10 本みりん 1 濃口しょうゆ 1 白ワイン 1 マーマレードジャム 15 でんぶ 0.15 水 10 角こんにやく 10 きやうり 15 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 1.2 にんじん 10 ごまドレッシング 5	ソフト麺 80 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚ひき肉 25 だいごん 1.5 たまねぎ 50 にんじん 5 白かまぼこ 8 オリーブオイル 0.5 おろしにんにく 0.3 カットわかめ 2.5 薄口しょうゆ 7 ウスターソース 5 天塩 0.15 生揚げ 0.4 濃口しょうゆ 2.2 三温糖 0.8 和風だしの素 1 濃口しょうゆ 2.3 洋風だしの素 0.4 天塩 0.1 見ねの手作りみそ 5.4 乾燥パセリ 0.05 生揚げ 50 揚粉(大豆油) 12 天塩 2.8 三温糖 3.5 清酒 1 本みりん 6 おろしにんにく 0.4 水 10 濃口しょうゆ 2 三温糖 0.5 鶏もも切込み 10 本みりん 1 切干ごぼう 15 マーマレードジャム 15 でんぶ 0.15 水 10 角こんにやく 10 きやうり 15 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 1.2 にんじん 10 ごまドレッシング 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 コッペパン 55 たまねぎ 30 カットえのき 5 にんじん 10 キャベツ 15 オリーブオイル 0.2 おろしにんにく 0.1 チキンコンソメ 1.2 ダイスタマト 20 トマトケチャップ 1.5 天塩 0.15 かぼちゃや天ぷら用 35	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ソフト麺 80 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚ひき肉 25 だいごん 1.5 たまねぎ 50 にんじん 5 白かまぼこ 8 オリーブオイル 0.5 おろしにんにく 0.3 カットわかめ 2.5 薄口しょうゆ 7 ウスターソース 5 天塩 0.15 生揚げ 0.4 濃口しょうゆ 2.2 三温糖 0.8 和風だしの素 1 濃口しょうゆ 2.3 洋風だしの素 0.4 天塩 0.1 見ねの手作りみそ 5.4 乾燥パセリ 0.05 生揚げ 50 揚粉(大豆油) 12 天塩 2.8 三温糖 3.5 清酒 1 本みりん 6 おろしにんにく 0.4 水 10 濃口しょうゆ 2 三温糖 0.5 鶏もも切込み 10 本みりん 1 切干ごぼう 15 マーマレードジャム 15 でんぶ 0.15 水 10 角こんにやく 10 きやうり 15 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 1.2 にんじん 10 ごまドレッシング 5	642	606・771	600・773	637・759	639・814	700・873	679・865	633・818	620・754	600・760		

※加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)	
小学校B		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間		カミカミ週間	
牛乳 小型コッペパン 焼きそば 鶏肉のマーマレードソース しゃんしゃんサラダ ごまドレッシング	牛乳 妻ごはん 合わせみそ汁 サバのごまだれがけ きんぴらごぼう ごまドレッシング	牛乳 妻ごはん 冬瓜汁 豚肉のみそがらめ 小松菜のおかあえ 卓上しようゆ	牛乳 枝豆とひじきのごはん アンの甘酢がけ 大根サラダ 青じそドレッシング はちみつレモンゼリー	牛乳 妻ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉の照り焼き ツナじゃが	牛乳 食パン チョコクリーム レタススープ 豚肉のアーモンドがらめ かぼちゃサラダ マヨネーズ	牛乳 妻ごはん ワンタンスープ 鶏肉のから揚げ 豚キムチ 冷凍みかん	牛乳 妻ごはん うどん 五目うどんの汁 ちくわの天ぷら おかりたくあんあえ ヨーグルト	牛乳 妻ごはん 豆腐汁 セーフのみそネーズがけ ごまあえ 卓上しようゆ 果汁グミ(ぶどう味)	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
コッペパン 55 焼きそばめん 55 豚ももスライス 15 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 40 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オスターソース 0.15 きざみしょうゆ 0.5 あおさ粉 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 だいごん 25 カットえのき 5 木綿豆腐 20 油揚げ 3 カットわかめ 0.2 フレーク(だし用) 5 煮干し(だし用) 2.5 天塩 3 白みそ 4 豚もも角切り 50 清酒 2 サバ 50 清酒 1.5 濃口しょうゆ 2.3 おろしにんにく 0.2 濃口しょうゆ 2 三温糖 0.5 本みりん 1 でんぶ 1 水 4.5 白ごま 1 水 3	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 とうがんカット 45 しめじパスタ 8 白かまぼこ 3 カットわかめ 0.2 フレーク(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15 米ぬか油 4 濃口しょうゆ 5 豚もも角切り 50 清酒 2 おろししょうゆ 0.6 揚げ油(大豆油) 7 天塩 0.2 アジ 1.5 本みりん 0.5 清酒 3 おろししょうゆ 1.3 でんぶ 1 水 3 おろししょうゆ 1.8 にんじん 10 たまねぎ 40 水 12 水 0.5 だいごん 40 きゅうり 15 濃口しょうゆ 2.8 本みりん 1.3 和風だしの素 0.5 はちみつレモンゼリー 60	アルファ化米 55 水 88 鶏もも切込み 15 にんじん 8 キャベツ 25 たまねぎ 15 カットえのき 5 冷凍厚揚げ 20 カットわかめ 0.2 にんじん 8 キャベツ 30 煮干し(だし用) 2.5 赤みそ 3 白みそ 4 天塩 0.2 鶏もも 50 豚もも角切り 15 おろししょうゆ 2.5 おろしにんにく 0.3 濃口しょうゆ 4.5 白こししょうゆ 0.3 薄口しょうゆ 0.2 天塩 0.2 豚もも角切り 50 清酒 1.5 でんぶ 9 おろししょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2.5 三温糖 2.3 本みりん 1 レモン果汁 2 清酒 0.8 おろししょうゆ 2 水 1.8 にんじん 1.5 キャベツ 15 きゅうり 8 イタリアンドレッシング 5 ちくわすライス 8 つきこんにやく 5 つきこんにやく 4 小松菜 5 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2 三温糖 1.5 清酒 1.2 本みりん 1 和風だしの素 0.7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 30 ポンス火腿 10 たまねぎ 30 カットえのき 5 冷凍厚揚げ 5 カットわかめ 0.2 天塩 0.3 白こししょうゆ 5 米粉 3 乾燥パセリ 0.05 鶏もも切込み 50 豚肉 1.5 清酒 1.2 でんぶ 9 おろししょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 2.3 本みりん 1 レモン果汁 2 清酒 0.8 おろししょうゆ 2 水 1.8 にんじん 1.5 キャベツ 15 きゅうり 8 イタリアンドレッシング 5 ちくわすライス 8 つきこんにやく 5 つきこんにやく 4 小松菜 5 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2 三温糖 1.5 清酒 1.2 本みりん 1 和風だしの素 0.7	食パン 55 チョコクリーム 15 レタススープ 15 豚肉のアーモンドがらめ かぼちゃサラダ マヨネーズ	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 30 ポンス火腿 10 たまねぎ 30 カットえのき 5 冷凍厚揚げ 20 カットわかめ 0.2 にんじん 8 キャベツ 30 煮干し(だし用) 2.5 赤みそ 3 薄口しょうゆ 0.3 薄口しょうゆ 0.2 天塩 0.2 豚もも 50 清酒 1.5 でんぶ 9 おろししょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2.5 三温糖 2.3 本みりん 1 レモン果汁 2 清酒 0.8 おろししょうゆ 2 水 1.8 にんじん 1.5 キャベツ 15 きゅうり 8 イタリアンドレッシング 5 ちくわすライス 8 つきこんにやく 5 つきこんにやく 4 小松菜 5 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 2 三温糖 1.5 清酒 1.2 本みりん 1 和風だしの素 0.7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 うどん 80 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 鶏もも切込み 12 たまねぎ 15 にんじん 1.5 ささがきごぼう 8 干し椎茸 0.5 カットわかめ 0.25 おろしにんにく 0.8 油揚げ 4 フレーク(だし用) 2.5 カットわかめ 5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15 1/2サワラ 50 清酒 2 濃口しょうゆ 0.8 三温糖 2.2 米酢 0.2 白みそ 2 ノンエッグマヨネーズ 3 粉辛子 0.04 水 4 1/2サワラ 50 清酒 2 濃口しょうゆ 0.8 三温糖 2.2 米酢 0.2 白みそ 2 ノンエッグマヨネーズ 3 粉辛子 0.04 水 4 1/2サワラ 50 清酒 2 濃口しょうゆ 0.8 三温糖 2.2 米酢 0.2 白みそ 2 ノンエッグマヨネーズ 3 粉辛子 0.04 水 4 1/2サワラ 50 清酒 2 濃口しょうゆ 0.8 三温糖 2.2 米酢 0.2 白みそ 2 ノンエッグマヨネーズ 3 粉辛子 0.04 水 4	642	606・771	600・773	637・759	639・814	700・873	679・865	633・818	620・754	600・760		

※学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。