



給食費
教材費
引落日

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	かやくごはん 肉じゃが煮 きびなごのから揚げ 牛乳	641	25.6
2	木	キムチチャーハン ワンタンスープ 牛乳 キャロットゼリー	570	22.7
3	金	ソースかつ丼 みそ汁 じゃこあえ 牛乳	651	24.1
6	月	ごまじゃこごはん かきたまスープ 春巻き 野菜の中華あえ 牛乳	604	19.9
7	火	高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 豚肉とさつまいもの甘辛あえ 牛乳	662	24.9
8	水	ココアトースト コーンシチュー 昆布サラダ 牛乳	631	20.6
9	木	ごはん 野沢菜のごま油炒め 豚汁 魚の照り焼き 牛乳	638	28.5
10	金	ハヤシライス ごまじゃこサラダ 牛乳 果物	625	22.1
13	月	梅わかめごはん ゆで野菜の酢しょう油かけ 鶏肉とじゃが芋の煮物 牛乳	556	19.5
14	火	スパゲティみそミートソース マセドアンサラダ 牛乳 果物	598	23
15	水	黒砂糖パン マカロニスープ なすとじゃがいものチーズ焼き 牛乳	563	23.7
16	木	きじ焼き丼 けんちん汁 おひたし 牛乳	591	24.4
17	金	キャロットライスのクリームソースかけ コーンサラダ 牛乳 果物	684	21.8
20	月	ごはん くきわかめのつくだ煮 みそ汁 千草卵焼き ごまあえ 牛乳	603	26.2
21	火	プルコギ丼 中華スープ こんにゃく入りナムル 牛乳	649	23.5
22	水	チーズチリドッグ 洋風かきたまスープ コールスローサラダ 牛乳	616	25
23	木	豚肉のしぐれごはん のっぺい汁 魚のから揚げねぎソースかけ 牛乳	636	26.6
24	金	ドライカレー ツナ海藻サラダ 牛乳 あじさいゼリー	660	23.5
27	月	豚肉とピーマンの中華丼 もやしスープ 牛乳 果物	578	23.3
28	火	和風焼きそば わかめスープ キャンディポテト 牛乳	575	20.3
29	水	コーンライス チリコンカン 大根サラダ 牛乳	683	27.5
30	木	ごはん ごまみそ汁 鶏のから揚げ おひたし 牛乳	654	24.6

給食だより

今年も梅雨の季節がやってきました。食中毒をはじめとする様々な感染症を予防するには、手洗いがとても重要です。食事の前後やトイレの後、外から帰ってきた後には念入りに手洗いをしましょう。清潔なハンカチを使うことも大切です。

感染症予防
のためにも！

給食当番白衣の週末の洗濯とアイロンがけのご協力も引き続きお願いいたします

今月の献立から

1日 きびなごのから揚げ

きびなごは、にしんやいわしの仲間で、全長10センチメートルほどの魚です。火を通せば骨も柔らかくなり、丸ごと食べることができます。

10日 さくらんぼ

世界全体で1300品種以上が栽培され、国内ではそのうちの25品種ほどが栽培されています。国内の主要産地は山形県で全出荷量の7割以上を占めています。

13日 入梅献立

6月10日は暦の上で入梅です。「梅雨」は「梅の実が熟す頃に降る雨」ということで、「梅」の「雨」と書きます。併せて「梅わかめごはん」を提供します。

24日 あじさいゼリー

梅雨に時期に咲く、あじさいの花をイメージしたゼリーです。下の層がカルピスゼリー、上の層がクラッシュしたぶどうゼリーです。

食中毒に気をつけましょう

食中毒予防の三原則

つけない

ふやさない

やっつける

しっかり手洗い

清潔な環境

十分に加熱

梅雨や夏の時季は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。ご家庭でも衛生管理のポイントを見直して、食中毒を防ぎましょう。

- こまめに手を洗う。
- 肉や魚の扱いに気を付ける。
- 野菜や果物もよく洗う。
- 調理器具や食器、ふきんは清潔にする。
- 調理済みの食品は衛生的に扱う。

今月の給食費&教材費の引き落としは

6月8日(水)です。

残高不足にならないよう、

前日までに確認をお願いします。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他		
1 水	かやくごはん		油揚げ	米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	水, 酒, 塩, うすくちしょうゆ, 水, みりん
	肉じゃが煮	○	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 麩	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, 酒, みりん
2 木	キムチチャーハン		豚肉, えび	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, はくさいキムチ漬	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう
	ワンタンスープ	○	鶏肉, 鶏肉	ワンタンの皮	ごま油	にんじん, なら	玉ねぎ, もやし, しょうが, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	キャロットゼリー		寒天	砂糖		にんじん	オレンジジュース, レモン	水, カップ
3 金	ソースかつ丼	○	豚肉, 白みそ	米, 大麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油			水, 水, とんかつソース, ケチャップ, みりん, 赤ワイン, カレー粉, ウスターソース
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ			小松菜	玉ねぎ, はくさい	水, さば削り節(だし)
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ, しょうが	酢, しょうゆ
6 月	ごまごはん			米, 大麦	白ごま			水, うすくちしょうゆ
	春巻き	○	豚肉	でん粉, はるさめ, 春巻きの皮	サラダ油, ごま油, 大豆白絞油	なら	しょうが, 水煮たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	野菜の中華あえ			砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん
	かきたまスープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉		にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう
7 火	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉, 凍り豆腐	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油	にんじん	しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ	水, 酒, みりん, しょうゆ, 水, さば削り節(だし)
	豚肉とさつまいもの甘辛あえ	○	豚肉	さつまいも, でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま		しょうが, レモン	酒, しょうゆ, 水, 一味唐辛子
	すまし汁		わかめ			にんじん, 小松菜	だいこん, えのきたけ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, しょうゆ
8 水	ココアトースト			食パン(無塩), 砂糖	バター			ピュアココア
	コーンシチュー	○	豚肉	牛乳, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	水, 鳥がら, 塩, こしょう
	昆布サラダ		昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし, キャベツ	酢, しょうゆ, からし
9 木	ごはん			米, 大麦				水
	野沢菜のごま油炒め				ごま油, 白ごま	野沢菜漬け		
	魚の照り焼き	○	ぶり	砂糖				しょうゆ, みりん, 酒
10 金	豚汁	○	豚肉, 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく, じゃがいも	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
	ハヤシライス	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, 小麦粉	大豆白絞油, バター	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリー, 水煮マッシュルーム	水, 水, 鳥がら, 赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ
	ごまじゃこサラダ	○	鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま, ごま油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, しょうが
13 月	梅わかめごはん		わかめ	米, 大麦			梅漬け	水
	鶏肉とじゃが芋の煮物	○	鶏肉, ちくわ	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	水煮たけのこ, 玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖			キャベツ, きゅうり, もやし	しょうゆ, 酢, みりん
14 火	スパゲッティみそミートソース	○	豚肉, 赤みそ	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	赤ワイン, 塩, こしょう, カレー粉, ナツメグ, クローブ
	マセドアンサラダ	○		じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう
	果物						かんきつ類	
15 水	黒砂糖パン			黒砂糖パン				
	なすとじゃがいものチーズ焼き(ムサカ)	○	豚肉	チーズ, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, なす	赤ワイン, 塩, こしょう, 紙皿
	マカロニスープ		豚肉	マカロニ	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, 塩, こしょう, しょうゆ
16 木	きじ焼き丼	○	鶏肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉				水, みりん, しょうゆ, 水, 酒
	おひたし	○				にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	水, さば削り節(だし), しょうゆ
	けんちん汁		豆腐	こんにゃく, じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
17 金	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉, えび	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	バター, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム
	コーンサラダ	○		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, からし
	果物						冷凍みかん	
20 月	ごはん			米, 大麦				水
	くきわかめのつくだ煮	○	かつお節	くきわかめ	砂糖			みりん, しょうゆ, 水
	千草卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	水, しょうゆ
21 火	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ				だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
	プルコギ丼	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, 白すりごま, ごま油	なら, にんじん	にんにく, 玉ねぎ, もやし	水, 塩, みりん, しょうゆ, コチジャン, 酒
	中華スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 水煮たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
22 水	こんにゃく入りナムル			こんにゃく, 砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん
	チーズチリドック	○	ウィンナー	チーズ	コッパパン(無塩), 砂糖, でん粉	サラダ油	にんにく, 玉ねぎ	塩, ケチャップ, カイエヌペッパー, 水
	洋風かきたまスープ	○	鶏卵	じゃがいも, でん粉	砂糖	にんじん, 小松菜	玉ねぎ	水, 鳥がら, 塩, こしょう, しょうゆ
23 木	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし
	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油		ごぼう, しょうが	水, 酒, しょうゆ, 塩
	魚のから揚げねぎソースかけ	○	パサ	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		にんにく, しょうが, 長ねぎ	塩, 酢, しょうゆ, 一味唐辛子
24 金	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, でん粉		にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ
	ドライカレー	○	豚肉, 大豆	米, 大麦, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	カレー粉, 塩, 水, 赤ワイン, 水, 鳥がら, こしょう, ウスターソース, しょうゆ
	ツナ海藻サラダ	○	ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが
27 月	あじさいゼリー		寒天, カルピスウォーター	砂糖			ぶどうストレートジュース	水, カップ
	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮たけのこ	水, 酒, しょうゆ, オイスターソース, 塩, こしょう, 水, 鳥がら, しょうが(スープ)
	もやしスープ	○	鶏肉			小松菜	玉ねぎ, もやし	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
28 火	果物						かんきつ類	
	和風やしそば	○	豚肉, いか	蒸し中華麺, でん粉	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ, えのきたけ, たくあん	酒, しょうゆ, 塩
	わかめスープ	○	鶏肉	わかめ			白ごま, ごま油	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
29 水	キャンディポテト			さつまいも, 砂糖	大豆白絞油, バター			水
	コーンライス	○	ウィンナー	米, 大麦	バター, サラダ油	ピーマン	玉ねぎ, ホールコーン	塩, 水, こしょう
	チリコンカン	○	豚肉, 大豆	砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ	赤ワイン, 水, ケチャップ, 中濃ソース, 塩, こしょう, チリパウダー
30 木	大根サラダ			砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	だいこん, きゅうり, もやし	酢, しょうゆ, 塩, からし
	ごはん			米, 大麦				水
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	でん粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, みりん, 酒
	ごまみそ汁	○	豚肉, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま		ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, みりん, しょうゆ
おひたし		かつお節			にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	水, さば削り節(だし), しょうゆ	