



# 6月給食献立表



今月の目標：手洗いをていねいにしよう

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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	カレーピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム トマトピューレ, ピーマン	カレー粉, 白ワイン, 塩 こしょう	596 kcal
	ミネストローネスープ		ベーコン	油	生姜, にんにく, セロリー, 人参 玉ねぎ, カットトマト(缶)	鶏がら, 塩, こしょう	19.2 g
	そのまんまコロッケ			揚げ油, じゃが芋, でん粉 小麦粉, 乾燥パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース	20.3 g
							2.2 g
4火	ご飯	○		米			596 kcal
	鮭のさざれ焼き		鮭	乾燥パン粉		塩, こしょう ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	27.1 g
	糸寒天サラダ		寒天	油, ごま油, 砂糖	もやし, 人参, 小松菜	醤油, 白みそ, 酢	22.2 g
	えのきとにらのみそ汁		削り節(だし), 油揚げ		玉ねぎ, えのきたけ, にら	白みそ, 赤みそ	2.0 g
5水	スパゲティ みそミートソース	○	豚肉	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ 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, トマトピューレ, 赤みそ	594 kcal
	マセドアンサラダ			じゃが芋, 油, 砂糖	人参, ホールコーン(缶), きゅうり	酢, 塩, こしょう	23.3 g
							22.1 g
							2.5 g
6木	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ もやし, にら	酒, 醤油, コチュジャン, 塩, トウバンジャン	582 kcal
	たまごトックスープ		鶏肉, 鶏卵, カットわかめ	油, トック	生姜, にんにく, 人参, 大根 えのきたけ, ねぎ	鶏がら, 塩	24.5 g
	果物(かんきつ)				かんきつ類		19.3 g
							2.1 g
7金	麦ご飯	○		米, 麦			597 kcal
	鯖の文化干し		鯖文化干し				22.7 g
	千草和え		油揚げ, 鶏卵	つきこんにゃく, 砂糖, 油, ごま	人参, 小松菜	醤油, 酢, 塩	25.8 g
							1.8 g
10月	いわしのひつまぶし	○	いわし, きざみのり	米, 揚げ油, でん粉, 砂糖	生姜	酒, 醤油 かつおだし, みりん	616 kcal
	野菜の生姜醤油あえ				人参, 小松菜, もやし, 生姜, レモン汁	醤油	23.2 g
	かきたま汁		削り節(だし), カットわかめ 豆腐, 鶏卵	でん粉	人参, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜	醤油, 塩	19.4 g
							2.5 g
11火	ご飯	○		米			550 kcal
	いかのねぎソースがけ		いか	油, 砂糖, でん粉	生姜, にんにく, ねぎ	酒, 醤油, 酢	27.0 g
	焼肉サラダ		豚肉	油, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, もやし きゅうり	酒, 醤油, 酢	14.8 g
	わかめのみそ汁		削り節(だし), カットわかめ		人参, 玉ねぎ, しめじ	白みそ, 赤みそ	2.4 g
12水	ミルクパン	○		ミルクパン			668 kcal
	スペイン風オムレツ		ウィンナー, 鶏卵, 調理用牛乳 生クリーム	オリーブ油, じゃが芋	玉ねぎ, ピーマン	塩, こしょう トマトケチャップ	27.1 g
	豆乳クリームスープ		ベーコン, 調製豆乳	油, じゃが芋	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, しめじ	鶏がら, 塩, ベイリーフ こしょう	27.7 g
	果物(かんきつ類)				かんきつ類		2.8 g
13木	ご飯	○		米			564 kcal
	ひじき入り鶏そぼろ		干ひじき, 鶏肉	油, 砂糖	生姜	かつおだし, 醤油, 酒	25.3 g
	さばのねぎみそがけ		鯖	油, でん粉	生姜, ねぎ	醤油, 酒, 白みそ, みりん かつおだし	19.1 g
	なめこのみそ汁		削り節(だし), 厚揚げ, カットわかめ	じゃが芋	なめこ	白みそ, 赤みそ	1.9 g
14金	コーンピラフ	○	ウィンナー	米, 麦, バター, 油	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ ホールコーン(缶)	ターメリック, 塩, こしょう	607 kcal
	チリコンカン		豚肉, ベーコン, 金時豆	油, じゃが芋	生姜, セロリー, にんにく, 人参 玉ねぎ トマトピューレ, カットトマト(缶)	鶏がら, 赤ワイン, 塩, 醤油 こしょう, トマトケチャップ 中濃ソース, パプリカ(粉) チリパウダー, ベイリーフ クミンパウダー	19.5 g
	あじさいゼリー		粉寒天, カルピス	砂糖	ぶどうジュース		18.3 g
							2.0 g
17月	高野そぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	米, 麦, 砂糖	生姜, 人参	かつおだし, みりん 酒, 醤油	564 kcal
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	油, つきこんにゃく, 砂糖	人参, キャベツ	かつおだし, 酒, みりん 醤油, 塩	23.3 g
	ひつつみ汁		削り節(だし), 鶏肉	中力粉, 油	大根, 人参, ごぼう, しめじ ねぎ, 小松菜	酒, うすくち醤油 塩, みりん	16.5 g
							1.9 g

18 火	ハニートースト		食パン、バター、はちみつ グラニュー糖			608 kcal
	チキンラタトゥイユ	鶏肉、ひよこまめ(乾)	油、じゃが芋、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ ズッキーニ、カットトマト(缶) トマトピューレ	赤ワイン、塩、こしょう ペイリーフ	25.1 g
	コールスローサラダ		砂糖	キャベツ、人参、きゅうり ホールコーン(缶)、玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)、酢、塩	28.3 g
						2.7 g
19 水	回鍋肉丼	豚肉、甘みそ	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、赤ピーマン、ねぎ	酒、醤油、赤みそ、塩 こしょう	601 kcal
	ビーフンスープ	鶏肉、豆腐	油、ビーフン、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、小松菜	鶏がら、酒、塩、こしょう	22.8 g
	果物(小玉すいか)			小玉すいか		19.2 g
						2.1 g
20 木	キーマカレーライス	豚肉、ひよこまめ(乾)	米、麦、油、小麦粉	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ なす、カットトマト(缶)	赤ワイン、カレー粉、醤油 トマトケチャップ、こしょう 中濃ソース、ウスターソース 塩、ガラムマサラ、クローブ インスタントコーヒー	638 kcal
	ポテトサラダ		じゃが芋、油、砂糖	きゅうり、人参、ホールコーン(缶)	酢、塩	21.6 g
	果物(冷凍みかん)			冷凍みかん		18.9 g
						1.3 g
21 金	麦ご飯		米、麦			589 kcal
	ツナ春巻き	ツナ	揚げ油、油、緑豆はるさめ、でん粉 ごま油、春巻きの皮	生姜、もやし、にら	酒、塩、こしょう、醤油	19.8 g
	ナムル		ごま油、白いりごま	もやし、人参、小松菜	醤油	20.7 g
	中華スープ	豚肉、豆腐	油、ごま油	生姜、人参、干しいたけ、ねぎ	鶏がら、酒、塩、醤油	1.8 g
24 月	チキンクリームライス	鶏肉、調理用牛乳	米、バター、油、小麦粉	生姜、玉ねぎ、マッシュルーム	白ワイン、パプリカ(粉) 鶏がら、こしょう 塩、ペイリーフ	612 kcal
	イタリアンドレッシングサ ラダ	ひよこまめ(乾)	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、バジル 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ(赤) パプリカ(黄)	酢、塩、こしょう	21.0 g
						22.2 g
						2.4 g
25 火	シンジュシー	豚肉、刻み昆布	米、油、砂糖	人参、生姜、干しいたけ	もち米、酒、塩、醤油	587 kcal
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン、豆腐(押し)	油、ごま油	ゴーヤ、人参、もやし	塩、こしょう、醤油	19.7 g
	もずくのみそ汁	削り節(だし)、もずく、油揚げ		玉ねぎ、ねぎ	白みそ、赤みそ	24.3 g
	果物(パインアップル)			パインアップル		2.3 g
26 水	ピザトースト	ベーコン、チーズ	食パン、油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム	トマトケチャップ、塩 トマトピューレ、こしょう ペイリーフ、オレガノ	528 kcal
	ポトフ	鶏肉	じゃが芋	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ	鶏がら、ローリエ、塩 白ワイン、こしょう	21.3 g
	アップルゼリー	粉寒天	砂糖	りんごジュース		21.2 g
						2.4 g
27 木	鮭のバター醤油ご飯	昆布(だし)、さけフレーク	米、玄米、バター	枝豆	酒、醤油	583 kcal
	野菜と生揚げのうま煮	厚揚げ	こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参、たけのこ(水煮) 干しいたけ	かつおだし、酒、塩、醤油	24.1 g
	いもだんご汁	削り節(だし)、鶏肉、油揚げ	じゃが芋、でん粉	ごぼう、人参、大根、ねぎ	塩、酒、醤油	18.6 g
						2.1 g
28 金	かき揚げ丼	焼き竹輪	米、麦、揚げ油、さつまいも 小麦粉、でん粉、砂糖	人参、玉ねぎ、糸みつば	塩、かつおだし、みりん 酒、醤油	592 kcal
	すまし汁	削り節(だし)、カットわかめ、豆腐		えのきたけ、ねぎ、小松菜	醤油、塩	17.7 g
	水無月		小麦粉、白玉粉、砂糖 甘納豆(あずき)			14.1 g
						2.1 g

あんぜん  
安全 **おいしく** 給食を食べるために

ぶどうのような丸いつるつるしたものや、水分の少ないパンやさつま芋など、食べものの形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。

給食を安全に楽しく食べるために、次のことに気をつけましょう。

