

## 6月分給食献立 (1/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー Kcal	蛋白質 g	鉄 mg
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える			
4 (火)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素	韓国のにんじん はくさい にんじん しめじ 青ねぎ マンゴー	510 Kcal	19.5 g	1.9 mg
	韓国のにんじん														
	ミルク														
	キムチ鍋														
	マンゴーフルーツ														
5 (水)	米飯									ミルク 豚肉 えび 白身魚 卵 チーズ バニラヨーグルト	米飯 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも カレールウ ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ きゅうり ブロッコリー アスパラ	683 Kcal	22.9 g	2.6 mg
	福神漬														
	ミルク														
	ヒレカツカレー														
	えびカツカレー														
	(カレーのみ)														
	グリーンサラダ														
	ゆずしょうゆドレッシング														
バニラヨーグルト															
6 (木)	中華ちまき									ミルク 豚肉 いか えび うずら卵	もち米 揚げそば ごま油 片栗粉 あじさいゼリー	にんじん 干しいたけ 青ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ しめじ もやし	661 Kcal	25.4 g	2.6 mg
	ミルク														
	揚げそば														
	あじさいゼリー														
7 (金)	米飯									ミルク 鶏肉 卵 白豆腐	米飯 パン粉 小麦粉 ごま やまいも こんにゃく わらび餅(抹茶)	のりの佃煮 ごぼう たまねぎ にんじん 土生姜 たけのこ 枝豆 しめじ	637 Kcal	23.6 g	2.6 mg
	のりの佃煮														
	ミルク														
	豆腐のハンバーグ														
	野菜の煮物														
わらび餅(抹茶)															
10 (月)	いなり寿司									油あげ かつお節 牛肉 卵	寿司飯 ごま うどん カレールウ 片栗粉 りんごジュース	青ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん	631 Kcal	23.4 g	2.6 mg
	ゆで卵														
	カレーうどん														
	りんごジュース														
11 (火)	米飯									ミルク えび 卵	米飯 小麦粉 油 大豆油 春雨 干焼蝦仁の素 みかんゼリー	味付のり たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ きゅうり もやし	608 Kcal	21.8 g	2.5 mg
	味付のり														
	ミルク														
	エビチリ														
	春雨サラダ														
みかんゼリー															

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

## 6月分給食献立 (2/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
12 (水)	米飯									ミルク 鮭 さば 油あげ 大豆 ブルーベリークレープ	米飯 油 ごま ブルーベリークレープ	ゆかり 土生姜 切干大根 ひじき にんじん きゃべつ もやし ほうれん草	664 Kcal 30.4 g 5.3 mg	
	ゆかり													
	ミルク													
	「さばの生姜煮													
	「鮭の塩焼き													
	切干大根とひじきの煮物													
	おひたし													
13 (木)	クロワッサン									ミルク ツナ ベーコン	クロワッサン スパゲティ コーン ごましょうゆドレッシング パインフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん しめじ にんにく 三度豆 きゃべつ きゅうり ブロccoli	661 Kcal 29.4 g 5.0 mg	
	ミルク													
	和風ツナスパゲティ													
	いるどりサラダ													
	ごましょうゆドレッシング パインゼリー													
14 (金)	米飯									ミルク かつお節 卵 豚肉 テンメンジャン	米飯 ごま 回鍋肉の素	のり きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ びわ	513 Kcal 27.4 g 1.8 mg	
	ふりかけ													
	ミルク													
	回鍋肉													
	びわ													
17 (月)	鮭ごはん									ミルク 鮭 鶏肉 チーズ 厚揚げ	米飯 こんぶ ごま パン粉 マーガリン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ トマトペースト トマトケチャップ りんごピューレ だいこん にんじん オクラ アメリカンチェリー	652 Kcal 23.5 g 3.8 mg	
	ミルク													
	チーズin肉だんご													
	厚揚げサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング アメリカンチェリー													
18 (火)	黒糖パン									ミルク 豚肉 杏仁寒天	黒糖パン 中華そば 杏仁寒天	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ もやし 青ねぎ みかん缶 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶 パイン缶	608 Kcal 23.5 g 3.8 mg	
	ミルク													
	焼そば													
	杏仁フルーツ													
19 (水)	「親子丼									ミルク 鶏肉 卵 豚肉 桜えび 焼プリン	米飯 片栗粉 焼プリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 きゃべつ	573 Kcal 29.3 g 2.2 mg	
	「豚丼													
	ミルク													
	きゃべつと桜えびのおひたし													
	焼プリン													

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

# 6月分給食献立 (3/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal			
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg		
20 (木)	アップルパン									ミルク 豚肉 鶏肉	アップルパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 マーガリン カレールウ コーン ごましょうゆドレッシング 白桃フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん きゃべつ トマトケチャップ ブロッコリー ミニトマト	618 Kcal 19.4 g 1.9 mg			
	ミルク															
	インディアンロールカツ															
	コーンサラダ															
	ごましょうゆドレッシング															
	ミニトマト															
	白桃フレッシュゼリー															
	(4年生プuff)								豚肉 鶏肉 ハムステーキ ミルク					アップルパン セサミパン レーズンパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 マーガリン カレールウ コーン コーンスープ ごましょうゆドレッシング 白桃フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん きゃべつ トマトケチャップ ブロッコリー ミニトマト	687 Kcal 23.0 g 2.2 mg
	アップルパン															
	セサミパン															
レーズンパン																
インディアンロールカツ																
ハムステーキ																
コーンサラダ																
ごましょうゆドレッシング																
冷製コーンスープ																
白桃フレッシュゼリー																
21 (金)	きのこピラフ								ミルク 豚肉 チーズ	米飯 無塩バター じゃがいも かぼちゃ 油 コーン マーガリン 小麦粉 焙煎ごまドレッシング ゆずしょうゆドレッシング アップルシャーベット	しめじ しいたけ まいたけ にんじん もやし きゃべつ アスパラ きゅうり ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	663 Kcal 26.2 g 2.1 mg				
	ミルク															
	豚しゃぶサラダ															
	焙煎ごまドレッシング															
	ゆずしょうゆドレッシング															
	ポテトカップグラタン															
アップルシャーベット																
24 (月)	ピピンパ丼								えび いとよりだい 豚肉 卵 豆板醤	米飯 小麦粉 棒々鶏ソース ごま油 麻婆豆腐の素 ごま ジョア(ピーチ)	もやし ぜんまい にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ にんにく 土生姜 ほうれん草	517 Kcal 23.6 g 4.7 mg				
	えびシューマイ															
	中華卵スープ															
	ジョア(もも)															
25 (火)	雑穀パン								ミルク 豚肉 チーズ	雑穀パン ペンネ デミグラスソース ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング びわフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ ブロッコリー カリフラワー	588 Kcal 26.0 g 2.9 mg				
	ミルク															
	ボロネーゼペンネ															
	ブロッコリー-とカリフラワー-のサラダ															
	ゆずしょうゆドレッシング															
びわフレッシュゼリー																

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

雑穀パン(黒ごま・黒豆・黒米・クコの実・ひまわりの種・小豆・とうもろこし・アマランサス)

## 6月分給食献立 (4/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
26 (水)	米飯									ミルク 鶏肉 卵 焼豚	米飯 パン粉 小麦粉 油 片栗粉 から揚げ粉 ごま油 春雨 ごま	味付のり きゃべつ もやし にんじん アメリカンチェリー	611 Kcal 27.5 g 2.1 mg	
	味付のり													
	ミルク													
	とりのから揚げ													
	チキンカツ													
27 (木)	中華風あえもの									卵 えび おぼろ カニカマ 油あげ ししゃも	すし飯 うどん 白ぶどう&キャベツジュース	かんぴょう こんぶ 焼のり にんじん きゃべつ もやし ほうれん草 しいたけ カリカリ梅 ねり梅	561 Kcal 29.4 g 2.7 mg	
	アメリカンチェリー													
	巻寿司													
	冷し梅うどん													
	焼ししゃも													
28 (金)	白ぶどう&キャベツジュース									ミルク 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 無塩バター コーン デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング ゆずシャーベット	マッシュルーム たまねぎ しめじ パプリカ ほうれん草 にんじん	758 Kcal 27.7 g 2.8 mg	
	ピーフストロガノフ													
	バターライス													
	ミルク													
	ポパイサラダ													
卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類												620 Kcal 25.1 g 2.8 mg		
<b>栄養平均量</b>														

## 〔卵アレルギーの除去を希望された方〕

アレルギー源の卵の欄に がされているメニューは卵抜きメニューを給食室で用意します。  
その他の日はお家から代替りの物をお持たせください。

## 〔卵アレルギーの除去を希望されていない方〕

がされているメニューでも対象外となります。  
卵使用の献立の日は、お家から代替りの物をお持たせください。