

# 6月分給食献立 (1/4)

◎・・・卵抜きで提供します。

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	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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	Kcal
1 (木)	ピタパン			○						ミルク 鶏肉 プレーンヨーグルト フルーツヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンベース ごましょうゆドレッシング	きゅうり ブロッコリー きゃべつ アスパラ	514 Kcal 35.5 g 4.5 mg
	ミルク		○										
	タンドリーチキン		○										
	グリーンサラダ												
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
2 (金)	ビーフストロガノフ		○	○	○		○		ミルク 牛肉 生クリーム サワークリーム	バターライス ハヤシルウ デミグラスソース コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ マッシュルーム しめじ パプリカ ほうれん草 にんじん	703 Kcal 27.1 g 2.7 mg	
	ミルク		○										
	ポパイサラダ												
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○	○							
6 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク ベーコン	ミルクパン マカロニ コーン ポテトカップグラタン シークワサーゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゃべつ パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	550 Kcal 16.2 g 1.1 mg	
	ミルク		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
	シークワサーゼリー												
7 (水)	中華丼	◎		○	○	○	○	○	ミルク 豚肉 えび うずら卵 いか 焼きょうざ	米飯 揚そば ごま油 片栗粉	はくさい たまねぎ 青ねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし 美生柑	492 Kcal 21.9 g 1.8 mg	
	皿うどん	◎		○	○	○	○	○					
	ミルク		○										
	焼きょうざ			○	○	○							
	美生柑												
8 (木)	米飯								ミルク 焼豚 鶏肉	米飯 春雨 ごま ごま油 から揚げ粉 片栗粉 油 ホワイトゼリー	きゃべつ にんじん もやし パイン缶 甘夏缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	646 Kcal 27.5 g 2.1 mg	
	ミルク		○										
	とりの唐揚げ	○	○	○	○								
	中華風あえもの		○	○	○	○							
	杏仁フルーツ		○										
9 (金)	米飯								ミルク 豚肉 大豆 油あげ だしの素	米飯 油 ごま	切干大根 にんじん ひじき 土生姜 ブロッコリー	571 Kcal 23.5 g 3.3 mg	
	ミルク		○										
	豚の生姜焼			○	○								
	切干大根とひじきの煮付			○	○	○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
12 (月)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 みそ 肉しゅうまい	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー マンゴープリン	韓国のり はくさい しめじ にんじん 青ねぎ	623 Kcal 22.6 g 2.2 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○	○	○						
	肉しゅうまい		○	○	○	○	○						
マンゴープリン		○		○									

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 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	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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	Kcal	g
13 (火)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク ハム インディアンロールカツ	はちみつレモンパン 油 スパゲティ マヨネーズ 白桃フレッシュゼリー	ブロッコリー ごぼう にんじん きゃべつ ミノトマト	635 Kcal 19.0 g 1.6 mg	
	ミルク		○											
	インディアンロールカツ	○	○	○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミノトマト													
	白桃フレッシュゼリー													
	《4年ブッフエ》								インディアンロールカツ ハム ハムステーキ ミルク	はちみつレモンパン ミニクワッサン ミニシナモンロール スパゲティ 油 マヨネーズ パンクキンポタージュベース 白桃フレッシュゼリー	ブロッコリー ごぼう にんじん きゃべつ ミノトマト 乾燥パセリ	652 Kcal 19.4 g 1.6 mg		
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									
	ミニシナモンロール	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
インディアンロール	○	○	○	○										
ハムステーキ														
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミノトマト														
冷製パンクキンスープ		○		○										
白桃フレッシュゼリー														
14 (水)	他人丼	○		○	○		○		ミルク 牛肉 鶏肉 卵 だしの素	米飯 片栗粉 ごま ごま油 照焼のたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 味付しいたけ もやし	535 Kcal 26.3 g 2.2 mg		
	とり丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	もやしとにんじんのあえもの			○	○	○								
15 (木)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 ごま ごま油 焼肉のたれ 棒々鶏トレッシング アップルシャーベット	ピーマン たけのこ もやし にんじん ほうれん草	565 Kcal 27.5 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	アップルシャーベット													
16 (金)	米飯								ミルク ふりかけ 豆腐ハンバーグ だしの素	米飯 こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 三度豆 アメリカンチェリー	576 Kcal 23.5 g 2.8 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	豆腐ハンバーグ			○	○	○								
	野菜の煮物			○	○		○							
アメリカンチェリー														
19 (月)	米飯								ミルク 豚肉 豆板醤 蒸し鶏	米飯 麻婆豆腐の素 油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま 棒々鶏トレッシング 杏仁プリン	白ねぎ にんじん たまねぎ パプリカ(赤・黄) なす きゃべつ もやし きゅうり にんにく	555 Kcal 21.3 g 3.0 mg		
	ミルク		○											
	麻婆なす			○	○	○	○							
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○							
	杏仁プリン		○	○										
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

## 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 蛋白質 g 鉄 mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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		
20 (火)	バケツト			○						ミルク ベーコン 鶏肉	バケツト ニョッキ コーン 油 ごましょうゆドレッシング あじさいゼリー	たまねぎ パプリカ(赤・黄) にんにく にんじん なす ズッキーニ 乾燥パプリカ トマトケチャップ トマトピューレ ホールトマト きゃべつ きゅうり ブロッコリー	644 Kcal 25.8 g 2.4 mg	
	ミルク		○											
	とりの塩焼													
	ニョッキ入りラタトゥイユ	○	○	○	○									
	いりどりサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	あじさいゼリー													
21 (水)	夏野菜カレー	○	○	○	○				ミルク ベーコン 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも 油 カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース	福神漬 たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) スッキーニ なす ピーマン グリンピース 甘夏缶 トマトケチャップ ホールトマト ハイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	708 Kcal 20.1 g 2.0 mg		
	夏野菜ハヤシ		○	○	○			○						
	福神漬													
	ミルク		○											
	フルーツヨーグルトあえ		○											
22 (木)	アップルパン	○	○	○	○				ミルク ハム エビカツ	アップルパン マヨネーズ 油 フレンチドレッシング 和風ドレッシング 焼プリン	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー ミニトマト	580 Kcal 27.7 g 1.5 mg		
	ミルク		○											
	エビカツ	○		○	○		○	○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
	ミニトマト													
	焼プリン	○	○											
	《3年ブッフェ》													
	アップルパン	○	○	○	○				エビカツ ハム ハンバーグ ミルク	アップルパン ミニナモンロール ミニクワッサン 和風ドレッシング フレンチドレッシング マヨネーズ パンフキンポタージュベース 油 焼プリン	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー ミニトマト にんにく たまねぎ 乾燥パセリ	655 Kcal 26.9 g 1.9 mg		
	ミニシナモンロール	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
	エビカツ	○		○	○		○	○						
	ハンバーグ	○	○	○	○									
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
	ミニトマト													
冷製パンフキンスープ		○		○										
焼プリン	○	○												
23 (金)	米飯								ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにやく もち麩 ごま	たまねぎ 青ねぎ しめじ ほうれん草	524 Kcal 22.8 g 2.7 mg		
	ミルク		○											
	ずき焼風煮物			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
26 (月)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 春雨 ごま油 ごま 中華ドレッシング アップルシャーベット	たけのこ 干しいたけ 木くらげ にんじん ピーマン にんにく 土生姜 きゅうり きゃべつ もやし	515 Kcal 20.3 g 3.4 mg		
	ミルク		○											
	チャプチェ			○	○	○								
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	アップルシャーベット													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 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 蛋白質 g 鉄 mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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		
27 (火)	巻寿司	○		○	○		○		○	味付油あげ 錦糸卵 つくねスティック ジョア(キウイ)	巻寿司 うどん うどんだしベース	にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 味付しいたけ カリカリ梅 ねり梅	522 Kcal 30.3 g 2.6 mg	
	" (アレルギー用)			○	○		○		○					
	冷やしきつね梅うどん (錦糸卵)	○		○	○									
	つくねスティック				○									
	ジョア(キウイ)		○											
28 (水)	米飯									ミルク ヘレカツ チキンカツ ミニ厚揚	米飯 油 焙煎ごまドレッシング	味付のり だいこん オクラ にんじん アメリカンチェリー	572 Kcal 23.6 g 2.5 mg	
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	「 ヒレカツ			○	○									
	「 チキンカツ			○	○									
	大根と厚揚サラダ				○									
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
アメリカンチェリー														
29 (木)	米飯									ミルク 牛肉 さばの塩焼	米飯 こんにゃく ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん たけのこ もやし きゃべつ ほうれん草	564 Kcal 31.7 g 2.4 mg	
	ミルク		○											
	さばの塩焼						○							
	肉入きんぴら			○	○	○								
	おひたし			○	○	○								
30 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 豚肉	きのこピラフ 味ぽん みかんゼリー	にんじん もやし アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー ミニトマト	556 Kcal 20.4 g 2.1 mg	
	ミルク		○											
	冷しゃぶサラダ													
	ぽん酢			○	○									
	ミニトマト													
	みかんゼリー													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類			栄養平均量	585 Kcal 24.4 g 2.4 mg	