



※毎日、おはし・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

| 日        | 献立                  | アレルギー源                          |   |    |    |    |     |     |     | おかずの内容                                |                                     |                                             | 調味料                                                  |
|----------|---------------------|---------------------------------|---|----|----|----|-----|-----|-----|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|          |                     | 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                                    |                                                      |
| 1<br>(水) | 米飯                  |                                 |   |    |    |    |     |     |     | ミルク 韓国のり<br>ぶた肉 油あげ わかめ<br>えびボール カニかま | 米飯 こんにやく<br>ごま ごま油                  | きゃべつ だいこん しめじ<br>青ねぎ こまつな もやし<br>にんにく       | 中華だし しょうゆ<br>みそ キムチの素<br>コチュジャン<br>テンメンジャン           |
|          | 韓国のり                |                                 |   |    |    | ○  |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | ミルク                 |                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | 🌸 ごちそうまんぷくスープ (旧5年) |                                 |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     | ○   |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | こまつなのナムル            |                                 |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     | ○   |                                       |                                     |                                             |                                                      |
| 2<br>(木) | からあげ弁当              | 米飯 からあげ コロッケ フライドポテト マカロニサラダ 桃缶 |   |    |    |    |     |     |     | ☆ 卵抜き給食を希望されているお子さまは、お弁当をご持参ください。     |                                     |                                             |                                                      |
|          | 発芽玄米ふりかけ            |                                 |   |    |    |    | ○   |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | ミルク                 |                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
| 3<br>(金) | 山パン                 |                                 | ○ | ○  | ○  |    |     |     |     | ミルク ベーコン<br>とり肉 生クリーム                 | 山パン いちごジャム<br>ペンネ ごまドレッシング          | にんじん たまねぎ エリンギ<br>マッシュルーム ほうれん草<br>コーン にんにく | コンソメ しょうゆ<br>塩 ケチャップ<br>こしょう 中華だし<br>トマトソース<br>マヨネーズ |
|          | いちごジャム              |                                 |   |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | ミルク                 |                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | とりのトマトクリームパンネ       | ○                               | ○ | ○  | ○  |    | ○   |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | ポパイサラダ              |                                 |   | ○  | ○  | ○  |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
| 6<br>(月) | ぶた丼                 |                                 |   | ○  | ○  |    | ○   |     |     | ミルク ぶた肉 とり肉<br>かまぼこ                   | 米飯 こんにやく<br>さといも かたくり粉<br>わらびもち     | にんじん たまねぎ だいこん<br>青ねぎ なめこ 土しょうが             | だし しょうゆ<br>みりん 砂糖<br>酒 塩                             |
|          | ミルク                 |                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | のっぺい汁               |                                 |   | ○  | ○  |    | ○   |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | わらびもち               |                                 |   |    | ○  |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
| 7<br>(火) | 味付けパン               |                                 | ○ | ○  |    |    |     |     |     | ミルク ハムステーキ<br>とり肉                     | 味付けパン サラダ油<br>こんにやく 春雨<br>ごま油 セタゼリー | にんじん きゃべつ きゅうり<br>ブロッコリー オクラ                | だし しょうゆ<br>みりん 砂糖<br>酒 塩 中華だし<br>酢                   |
|          | ミルク                 |                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | ハムステーキ              |                                 |   |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | グリーンサラダ             |                                 |   | ○  | ○  |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | 天の川スープ              |                                 |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | セタゼリー               |                                 |   |    | ○  |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
| 8<br>(水) | 米飯                  |                                 |   |    |    |    |     |     |     | ミルク とり肉<br>ツナ 油あげ わかめ                 | 米飯 サラダ油                             | にんじん たまねぎ コーン<br>きゃべつ                       | だし しょうゆ<br>みりん 砂糖<br>マヨネーズ 酢<br>みそ 塩 こしょう            |
|          | ミルク                 |                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | とりの塩焼き              |                                 |   |    |    |    |     |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | コールスローサラダ           |                                 |   | ○  | ○  |    | ○   |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          | たまねぎのみそ汁            |                                 |   | ○  | ○  |    | ○   |     |     |                                       |                                     |                                             |                                                      |
|          |                     | 卵                               | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 |                                       |                                     |                                             |                                                      |

🌸 7月1日の『ごちそうまんぷくスープ』は、昨年の5年生による お味噌の授業で、子ども達が考案したメニューです。





※毎日、おはし・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

| 日         | 献立                    | アレルギー源                                          |   |    |    |    |     |     |     | おかずの内容                            |                                   |                                                                  | 調味料                                               |
|-----------|-----------------------|-------------------------------------------------|---|----|----|----|-----|-----|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|           |                       | 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                                                         |                                                   |
| 9<br>(木)  | 米飯                    |                                                 |   |    |    |    |     |     |     | ミルク 味付けのり<br>牛肉 焼とうふ<br>焼ちくわ      | 米飯 こんにやく 麩<br>サラダ油 ごま             | にんじん たまねぎ はくさい<br>ごぼう 三度豆                                        | しょうゆ みりん<br>砂糖 酒                                  |
|           | 味付けのり                 |                                                 |   | ○  |    |    | ○   |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ミルク                   |                                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | すき焼き風煮物               |                                                 |   | ○  | ○  |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | 三度豆のごまあえ              |                                                 |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
| 10<br>(金) | さば弁当                  | 米飯 さばの塩焼き からあげ だしまき玉子 ひじき煮 切干だいこん煮 (中・高学年) パイン缶 |   |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ゆかり                   | ★ 卵抜き給食を希望されているお子さまは、お弁当をご持参ください。               |   |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ミルク                   |                                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
| 13<br>(月) | たっぷりミルクパン             | ○                                               | ○ | ○  | ○  |    |     |     |     | ミルク とり肉 チーズ<br>生クリーム              | たっぷりミルクパン<br>ペンネ サラダ油             | にんじん たまねぎ しめじ<br>エリンギ マッシュルーム<br>はくさい だいこん えだ豆<br>ヤングコーン         | コンソメ しょうゆ<br>みりん 砂糖 塩 酢<br>ホワイトルウ みそ<br>中華だし こしょう |
|           | ミルク                   |                                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ★ チキンのみそクリームペンネ (旧5年) |                                                 | ○ | ○  | ○  |    | ○   |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | だいこんサラダ               |                                                 |   | ○  | ○  |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
| 14<br>(火) | 米飯                    |                                                 |   |    |    |    |     |     |     | ミルク ぶた肉<br>わかめ                    | 米飯 発芽玄米ふりかけ<br>麩 かたくり粉 サラダ油       | にんじん たまねぎ あげなす<br>しめじ たけのこ                                       | だし しょうゆ<br>みりん 砂糖<br>酢 みそ<br>中華だし                 |
|           | 発芽玄米ふりかけ              |                                                 |   |    |    |    | ○   |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ミルク                   |                                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ぶた肉の甘酢ソテー             |                                                 |   | ○  | ○  |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | わかめのみそ汁               |                                                 |   | ○  | ○  |    | ○   |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
| 15<br>(水) | 夏野菜カレー                | ○                                               | ○ | ○  | ○  |    | ○   |     |     | ミルク ベーコン<br>チーズ ツナ                | 米飯 じゃがいも<br>サラダ油 サイダー<br>さくらんぼゼリー | にんじん たまねぎ ズッキーニ<br>ホールトマト あげなす<br>黄パプリカ ピーマン ブロッコリー<br>パイン缶 みかん缶 | コンソメ しょうゆ<br>みりん 砂糖 酢<br>カレールウ ソース<br>中華だし        |
|           | ミルク                   |                                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ブロッコリーとツナのサラダ         |                                                 |   | ○  | ○  |    | ○   |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | フルーツポンチ               |                                                 |   |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
| 16<br>(木) | ハンバーグ弁当               | 米飯 ハンバーグ ウィンナー 切干だいこん煮 マカロニサラダ みかん缶             |   |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | 発芽玄米ふりかけ              |                                                 |   |    |    |    | ○   |     |     | ★ 卵抜き給食を希望されているお子さまは、お弁当をご持参ください。 |                                   |                                                                  |                                                   |
|           | ミルク                   |                                                 | ○ |    |    |    |     |     |     |                                   |                                   |                                                                  |                                                   |



|              |                              |
|--------------|------------------------------|
| <b>栄養平均量</b> | 655 Kcal<br>26.2 g<br>1.8 mg |
|--------------|------------------------------|

★ 7月13日の『みそクリームペンネ』は、昨年の5年生による お味噌の授業で、子ども達が考案したメニューです。

