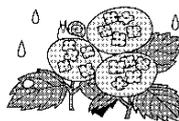


# 6月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 水		牛乳				X				牛乳				820 Kcal 39.4 g 22.4 g 4.2 g
		カレー南蛮	X							鶏肉	うどん(小麦粉) でん粉	玉ねぎ 根深ねぎ 人参 しめじ	しょうゆ さば節 酒 みりん カレー粉 塩	
		ちくわの磯辺揚げ	X		X					ちくわ 卵 青のり	油 小麦粉			
		キャベツとじゃこの酢しょうゆ和え 桃の缶詰								じゃこ		キャベツ 桃缶	しょうゆ 酢	
2 木		牛乳				X				牛乳				801 Kcal 27.6 g 21.9 g 2.3 g
		ご飯									米			
		家常豆腐								生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ 筍 人参 しょうが しいたけ	しょうゆ パイタン トウガラシ	
		ハンサンスー パイナップル									春雨 砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	
3 金		牛乳				X				牛乳				803 Kcal 41.1 g 33.7 g 4.9 g
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		さわらのトマトチーズ焼き					X			さわら チーズ	オリーブ油	トマト缶 玉ねぎ バジル	酒 塩 カレー粉 こしょう	
		じゃが芋サラダ									じゃが芋 油 砂糖	コーン きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
		しらす入りレタススープ オレンジ								ベーコン しらす		レタス 玉ねぎ ほうれん草 人参	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
6 月		牛乳				X				牛乳				869 Kcal 28.4 g 26.6 g 2.6 g
		ご飯									米			
		鶏肉とじゃが芋のスパイス揚げ	X		X					鶏肉 卵	じゃが芋 コソラーク 油 小麦粉 でん粉		しょうゆ 塩 こしょう 卵がが-パフ 助粉 オルガ 仮 が-ツツがが-	
		茎わかめのごま酢和え								茎わかめ	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	
		こんにゃくの味噌煮 ブルーベリーゼリー◎								豚肉 味噌	こんにゃく 砂糖 油	人参 根深ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酒	
7 火		牛乳				X				牛乳				742 Kcal 36.5 g 29.5 g 4.0 g
		アンパン	X			X				ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		スペイン風オムレツ			X					小豆	砂糖	玉ねぎ トマト グリルベ-ス	塩 こしょう	
		ほうれん草の五目炒め								卵 ハム	じゃが芋 油	ほうれん草 もやし 筍 しいたけ しょうが	しょうゆ 酒 塩	
		型抜きチーズ◎					X			豚肉 なると	春雨 油 砂糖			
8 水	対島中	牛乳				X				牛乳				841 Kcal 34.9 g 27.9 g 3.2 g
		ご飯									米			
		スタミナ焼肉								豚肉	油	玉ねぎ えのきだけ 人参 にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		もやしのナムル									ごま ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	
		中華スープ 冷凍洋梨◎								豆腐 豚肉 なると	でん粉	玉ねぎ 人参 筍 根深ねぎ しょうが きくらげ	チンタン しょうゆ 酒 塩	
9 木		牛乳				X				牛乳				855 Kcal 37.3 g 29.0 g 3.4 g
		ご飯									米			
		ししゃも竜田揚げ◎	X							ししゃも竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 でん粉 砂糖 油			
		おひたし								かつお節		小松菜 キャベツ	しょうゆ	
		納豆◎ 豚汁								納豆 (大豆)	たれ からし)	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
10 金		牛乳				X				牛乳				809 Kcal 31.0 g 29.5 g 3.4 g
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華めん 油	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 グリンピース しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	
		大豆の中華風サラダ								大豆	ごま 砂糖 ごま油	きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩 トウバンジャン	
13 月		牛乳				X				牛乳				772 Kcal 36.0 g 22.7 g 2.5 g
		ご飯									米			
		鮭のアーモンド焼き								鮭	アーモンド 油	キャベツ コーン きゅうり 人参	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 からし	
		茎わかめとコーンのサラダ ほうれん草と豆腐のスープ パイン缶			X					茎わかめ	油 砂糖			
14 火		牛乳				X				牛乳				771 Kcal 32.7 g 30.4 g 4.6 g
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		チーズ入りピーズコロッケ	X	X	X					豚肉 大豆 チーズ 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 油 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	
		ポイルキャベツ								豚肉	でん粉	キャベツ	ソース	
		豚肉とチンゲン菜のスープ さくらんぼ								豚肉	でん粉	玉ねぎ チンゲン菜 マッシュル-ム 人参	パイオン しょうゆ 塩 酒 こしょう	
15 水		牛乳				X				牛乳				748 Kcal 30.6 g 24.5 g 4.1 g
		お茶の葉チャーハン			X					卵 ソーセージ	米 油	枝豆 粉茶	しょうゆ 塩 こしょう	
		五目豆								大豆 昆布	こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう れんこん	しょうゆ	
		静岡野菜スープ メロン								豚肉	油	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 セロリー	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	

日	給食なし	献立	アレルギー					赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分					
			小麦	そば	卵	牛乳	生花										
16	木	南中 北中	牛乳			X		牛乳									
		コーンピラフ				X		鶏肉	米 バター	コーン マッシュルーム グリーンピース 人参	塩 コンソメ こしょう	796 Kcal					
		いかとねぎの揚げボール						いか	じゃが芋 油 米粉 でん粉	葉ねぎ	塩	29.5 g					
		マセドアンサラダ						ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参	酢 塩 こしょう からし	26.0 g					
		抹茶パイ	X		X				パイシート (小麦粉) ざらめ糖	油 脱脂粉乳 砂糖 抹茶		3.2 g					
17	金	南中 1・2年 特支	牛乳			X		牛乳									
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		774 Kcal					
		ホークビーンズ	X		X			牛乳 いんげん豆 豚肉	バター 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく	ケチャップ 醤油 ソース ワイン 塩 こしょう	27.7 g					
		パセリドボテ			X			チーズ	じゃが芋 バター	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	29.7 g					
		ミニサラダ グレープフルーツ							油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	酢 塩 こしょう	3.4 g					
20	月	牛乳			X		牛乳										
		ジャンバラヤ				X	X	えび ベーコン	米 バター	玉ねぎ トマト缶 人参 マッシュルーム グリーンピース 赤ピーマン 黄ピーマン	コンソメ 塩 こしょう	899 Kcal					
		小魚からめ					X	煮干し	ピーナッツ アーモンド 砂糖 ごま		みりん しょうゆ	37.4 g					
		ひよこ豆のスープ						ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	醤油 塩 こしょう	23.0 g					
		栗蒸しパン	X		X			豆乳	ケーキミックス粉(小麦粉) 栗甘露煮	砂糖 脱脂粉乳)		4.1 g					
21	火	牛乳			X		牛乳										
		お茶粉入りロールパン◎	X		X			お茶粉入りロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	砂糖 脱脂粉乳 緑茶)		800 Kcal					
		豚肉のトマト煮	X					豚肉	小麦粉 油	玉ねぎ トマト缶 ピーマン	ケチャップ 醤油 塩 こしょう	36.8 g					
		ビーンズフライ						大豆	砂糖 でん粉 油		塩	33.3 g					
		ひじきサラダ						ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし	2.9 g					
22	水	牛乳			X		牛乳										
		しらすのかき揚げ丼	X		X			しらす 卵	米 小麦粉 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 葉ねぎ	しょうゆ みりん さば節	842 Kcal					
		磯香和え						のり		キャベツ もやし ほうれん草	しょうゆ	36.5 g					
		田舎汁						生揚げ 味噌	じゃが芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう さやいんげん	さば節	22.7 g					
		すいか								すいか		4.7 g					
23	木	南中 特支 対島中 4組	牛乳			X		牛乳									
		ご飯							米								
		さばのごま焼き						さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	しょうゆ みりん 酒 トウガラシ	854 Kcal					
		カラフルひじき炒め						豚肉 ひじき	春雨 油 砂糖	人参 ピーマン キムチ 赤ピーマン 黄ピーマン	みりん しょうゆ 塩 こしょう	36.0 g					
		あざりと白菜のスープ			X			卵 あさり	ごま油	白菜 人参 玉ねぎ 葉ねぎ にんにく	パイタン 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	28.6 g					
24	金	牛乳			X		牛乳										
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		807 Kcal					
		お魚ハンバーグ	X		X			さば いか 豆腐 卵 味噌	パン粉 油 砂糖 だいたいマールド (だいたい 砂糖)	玉ねぎ しょうが しいたけ レモン果汁	しょうゆ みりん トウガラシ	37.0 g					
		野菜のごまドレッシングサラダ							ごま 油 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	29.5 g					
		永遠に美しくボルシチもどき						ウインナー	じゃが芋 油	トマト缶 玉ねぎ 人参	醤油 ケチャップ 塩 こしょう	4.2 g					
27	月	牛乳			X		牛乳										
		ご飯						米									
		さわらとカシューナッツの炒め物						さわら	カシューナッツ でん粉 油 ごま油 砂糖	筍 しめじ ピーマン 人参 しょうが にんにく	しょうゆ 酒	902 Kcal					
		きゅうりの華風漬け							ごま油	きゅうり	しょうゆ 酢 トウガラシ	34.2 g					
		五目スープ						豆腐 鶏肉	でん粉	筍 根深ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ 酢 トウガラシ チンタン しょうゆ 塩	32.4 g					
28	火	牛乳			X		牛乳										
		玄米入りロールパン◎	X		X			玄米入りロールパン (小麦粉 玄米)	砂糖 ショートニング 脱脂粉乳)								
		コーンシチュー	X		X			豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 バター 小麦粉 油	玉ねぎ クリームコーン 人参 コーン パセリ	醤油 塩 こしょう	885 Kcal					
		ナッツ入り海藻サラダ						ツナ 海藻ミックス	アーモンド 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	32.5 g					
		フルーツ白玉							白玉団子 砂糖 (もち米粉)	みかん缶 パイン缶 桃缶		29.8 g					
29	水	牛乳			X		牛乳										
		ご飯						米									
		鶏肉のから揚げ						鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	829 Kcal					
		三色和え							砂糖	大根 ほうれん草 人参	しょうゆ 酢	32.8 g					
		真だくさん味噌汁 グレープフルーツ						豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参	さば節	27.5 g					
30	木	牛乳			X		牛乳										
		カレーライス	X					豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース にんにく しょうが	醤油 カレールウ ソース しょうゆ カレー粉 塩	855 Kcal					
		福神漬け◎						福神漬け (大根)	きゅうり なす れんこん	しょうが しその葉 砂糖)		25.9 g					
		フレンチサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	23.1 g					
ヨーグルト◎			X			ヨーグルト											

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。  
 ○アレルギー物質の主要な品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。  
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)  
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ( )で表示してあります。