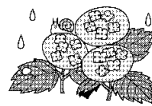


6月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	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 木		牛乳			X				牛乳				833 Kcal 31.2 g 26.0 g 2.7 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 コーンスターク 油 小麦粉 でん粉	にんにく	しょうゆ 塩 こしょう オリーブオイル	
		静岡野菜のおひたし							かつお節		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	
		こんにゃくの味噌煮							豚肉 味噌	こんにゃく 砂糖	人参 根深ねぎ にんにく	しょうゆ 酒	
	オレンジ									オレンジ			
2 金		牛乳			X				牛乳				749 Kcal 37.1 g 30.5 g 4.8 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)		
		スペイン風オムレツ		X	X				卵 ハム 脱脂粉乳	じゃが芋 油 バター	玉ねぎ トマト グリルピース	塩 こしょう	
		わかめとコーンのサラダ							ツナ わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
		豚肉とチンゲン菜のスープ							豚肉	でん粉	玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム 人参	ブイヨン しょうゆ 塩 酒 こしょう	
	パイナップル									パイナップル			
5 月		牛乳			X				牛乳				848 Kcal 31.7 g 29.0 g 4.9 g
		ご飯								米			
		鶏肉とカシューナッツの炒め物							鶏肉	カシューナッツ でん粉 油 砂糖 ごま油	筍 しめじ ピーマン	しょうゆ 酒	
		つけもの									人参 しいたけ しょうが		
		茎わかめと卵のスープ		X					卵 鶏肉 茎わかめ	でん粉	たくあん きゅうり	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
	国産レモンゼリー◎								国産レモンゼリー (砂糖 水あめ レモン果汁)				
6 火		牛乳			X				牛乳				842 Kcal 36.9 g 33.6 g 3.1 g
		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)			
		豚肉のトマト煮	X						豚肉	じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ トマト缶 ピーマン	ケチャップ ブイヨン 塩 こしょう	
		ビーンズフライ							大豆	砂糖 油 でん粉		塩	
		いんげんのアーモンド和え							アーモンド アーモンド	砂糖	キャベツ さやいんげん 人参	しょうゆ	
	さくらんぼ									さくらんぼ			
7 水	刈島中	牛乳			X				牛乳				820 Kcal 37.3 g 26.3 g 3.6 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 しいたけ	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			
		ミニサラダ								油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	
		パイナップル									パイナップル		
8 木		牛乳			X				牛乳				821 Kcal 34.3 g 24.7 g 4.2 g
		えびピラフごま風味				X			えび	米 ごま油 ごま	葉ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 塩	
		大豆と竹輪のカレー炒め							大豆 ちくわ	こんにゃく 砂糖 油	人参	ソース しょうゆ カレー粉	
		キャベツスープ							ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		抹茶蒸しパン	X		X				豆乳	ケフィア粉 (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) 栗かんろ煮	抹茶		
9 金		牛乳			X				牛乳				785 Kcal 33.4 g 30.5 g 4.1 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)		
		チーズ入りビーンズコロッケ	X	X	X				豚肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳 卵	じゃが芋 油 パン粉 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							鶏肉 もずく		キャベツ	ソース	
		もずくスープ									玉ねぎ キャベツ 人参 トマト えのきたけ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
	オレンジ									オレンジ			
12 月		牛乳			X				牛乳				830 Kcal 29.1 g 23.0 g 2.5 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	しょうゆ バイタン とうがらし	
		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	
		あじさいゼリー			X				ヨーグルト 寒天	砂糖	ぶどうジュース アロエ		
13 火		牛乳			X				牛乳				854 Kcal 39.7 g 33.8 g 3.7 g
		ロールパン◎	X		X				ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		皿うどん	X						豚肉 いか なると	ちゃんめん(小麦粉) でん粉 砂糖 油	もやし 玉ねぎ 白菜 筍 ほうれん草	バイタン しょうゆ 塩	
		大豆と鶏卵の煮込み		X					うすら卵 大豆 鶏肉		人参 きくらげ		
		アソッドミルク◎			X				アソッドミルク (乳製品 砂糖)		さやいんげん しょうが	しょうゆ 砂糖 みりん	
	オレンジ												
14 水		牛乳			X				牛乳				896 Kcal 40.4 g 26.3 g 4.9 g
		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 塩	
		磯香和え							のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	
		ごま味噌汁							豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋 ごま すりごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		すいか									すいか		
15 木	南中	牛乳			X				牛乳				780 Kcal 30.3 g 27.6 g 4.0 g
	1.2年	鶏ごぼうピラフ			X				鶏肉	米 油 バター	ごぼう 人参 まいたけ グリーンピース	しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	
	特支	塩肉じゃが							豚肉	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん	酒 塩 こしょう	
	北中	塩肉じゃが							生揚げ ベーコン		玉ねぎ 大根 えのきたけ キムチ なら しいたけ	チンタン しょうゆ 塩	
	刈島中	キムチスープ											
	メロン									メロン			

ふるさと給食

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水分
			小麦	そば	卵	乳	落花生					
16金	南中 対島中	牛乳 食パン◎			X		牛乳 食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			816 Kcal 30.8 g 26.8 g 3.9 g
		チキンのブラウンシチュー	X		X		鶏肉 大豆	小麦粉 バター 油	玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 さやいんげん マッシュルーム にんにく	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース 赤ワイン しょうゆ 塩		
		オレンジドレッシングサラダ						油	キャベツ きゅうり 人参 コーン オレンジジュース	酢 塩 こしょう		
		フルーツ白玉						白玉団子 (もち米粉) 砂糖	みかん缶 パイン缶 桃缶			
19月		牛乳 ご飯			X		牛乳	米				794 Kcal 42.0 g 24.9 g 4.4 g
		スタミナ焼き肉					豚肉	ごま 油	玉ねぎ しめじ 人参 にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん		
		キャベツとじゃこの酢醤油和え					じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢		
		味噌汁 ラムネ型チーズ◎			X		豆腐 味噌 茎わかめ チーズ		玉ねぎ さやいんげん	さば節		
20火		牛乳			X		牛乳					771 Kcal 31.9 g 23.8 g 3.4 g
		お茶アンパン	X		X		お茶粉入りロールパン (小豆)	小麦粉 ショートニング 栗かんろ煮 砂糖	砂糖 脱脂粉乳 緑茶	塩		
		チンゲン菜と肉団子の クリームスープ	X	X	X		鶏肉 卵 脱脂粉乳	小麦粉 パン粉 バター	玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参	ブイヨン 塩 こしょう		
		ひじきサラダ					ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
21水		牛乳 ご飯			X		牛乳	米				864 Kcal 36.5 g 28.2 g 3.5 g
		鯖のごま焼き					鯖 味噌	ごま 砂糖	にんにく	しょうゆ みりん 酒 とうがらし		
		カラフルひじき炒め					豚肉 ひじき	春雨 油 砂糖	人参 キムチ 真ピーマン ピーマン	みりん しょうゆ 塩 こしょう		
		あさりとキャベツのスープ		X			あさり 卵	ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ 葉ねぎ にんにく	パイタン しょうゆ 酒 塩 こしょう		
22木	南中 対島中	牛乳 ご飯			X		牛乳	米				801 Kcal 30.4 g 27.8 g 2.8 g
		鶏肉の唐揚げ					鶏肉 のり	油 でん粉	しょうが レタス ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ しょうゆ		
		静岡レタスの磯香和え					豆腐 豚肉 なると	でん粉	玉ねぎ 人参 えのきたけ 筍 根深ねぎ きくらげ	チンタン 酒 しょうゆ 塩		
		中華スープ							しょうが			
23金		牛乳			X		牛乳					759 Kcal 41.3 g 26.4 g 3.8 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)			
		鮭のムニエル	X		X		鮭	小麦粉 バター		塩 こしょう		
		じゃが芋サラダ			X		ハム	じゃが芋 砂糖 油	コーン きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 人参	酢 塩 こしょう さば節 しょうゆ 塩		
26月		牛乳			X		牛乳					836 Kcal 31.7 g 32.7 g 2.4 g
		コーンピラフ			X		鶏肉	米 バター 油	コーン マッシュルーム グリーンピース 人参	塩 こしょう		
		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		
		ナッツ入り海藻サラダ					ツナ 海藻ミックス	アーモンド 油	きゅうり キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
27火		牛乳			X		牛乳					782 Kcal 25.6 g 29.0 g 3.6 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)			
		ポークビーンズ	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	ケチャップブイヨン ソース 赤ワイン 塩 こしょう		
		ポテトの香味和え					青のり	じゃが芋 ごま	キャベツ きゅうり コーン 人参	塩 こしょう 酢 塩 こしょう		
28水		牛乳			X		牛乳					877 Kcal 39.8 g 28.8 g 3.6 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		大根 人参 ほうれん草 しょうゆ 酢		
		三色和え 納豆◎ 真だくさん味噌汁 オレンジ					納豆 (大豆) 豚肉 あさり 味噌	たれ からし) じゃが芋		キャベツ 人参 オレンジ	さば節	
29木		牛乳			X		牛乳					886 Kcal 27.4 g 25.2 g 3.5 g
		カレーライス	X				豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩		
		野菜のごまドレッシング和え						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		
30金		ヨーグルト◎			X		ヨーグルト					834 Kcal 42.6 g 34.6 g 3.7 g
		牛乳			X		牛乳					
		ロールパン◎	X		X		ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		鯖のトマトチーズ焼き			X		鯖 チーズ	オリーブ油	トマト缶 玉ねぎ	酒 塩 カレー粉 こしょう		
	スパゲッティサラダ	X				ツナ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう			
	アートソッパ					大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ さやいんげん 人参 しょうが	ブイヨン 塩 こしょう			
	グレープフルーツ							グレープフルーツ				

○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5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。