

6月分予定献立表

1日(月)～16日(火)

※牛乳【アレルギー：乳】（赤の仲間）は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更すること。

日	主食およびおかず	アレルギー表示			エネルギーたんぱく質脂質食塩		お知らせと調味料の原材料表					
		赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	調味料その他	義務9品目		推奨20品目	小	中		
1	ごはん		こめ								《お知らせ》 ○8日のあじフライは、尻尾の部分に硬い骨があります。骨は食べずに残してください。	
月	豚肉のチャンチャン焼き	ぶたにく みそ	さんおんどう ごま こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 豚肉 ごま	598 23.2 20.0 2.2	753 27.9 22.7 2.8			
	のっぺい汁	とりにく とうふ あぶらあげ	じゃがいも でんぷん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	かつおだし 濃口しょうゆ 料理酒 塩	小麦	大豆 鶏肉					
2	減量黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	638 22.1 24.5 1.8	802 27.2 28.9 2.6	【料理酒】 清酒 醸造アルコール 塩 《アレルギー：なし》 【みりん】 本みりん 液状ブドウ糖 醸造 アルコール 水《アレルギー：なし》 【赤ワイン・白ワイン】 ぶどう果汁 砂糖 塩 アル コール《アレルギー：なし》 【米酢】 米 アルコール 《アレルギー：なし》 【卵不使用マヨネーズ】 大豆油 なたね油 酢 塩 砂 糖 大豆たん白 マスタード 《アレルギー：大豆》 【とろけるカレー】 小麦粉 食用油脂 砂糖 で ん粉 塩 カレー粉 さつまい も 白菜 キャベツ 玉ねぎ 香辛料《アレルギー：小麦》		
火	五目ビーフン	ぶたにく かまぼこ	ビーフン こめあぶら	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ	しょうが 料理酒 濃口しょうゆ 中華だし ウスターソース 塩	小麦	大豆 豚肉 ごま					
	ごまネーズサラダ	ハム	ごま 卵不使用マヨネーズ	きゅうり プロックリー にんじん コーン	濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ごま					
3	麦ごはん		こめ むぎ					583 23.0 17.5 1.9	718 27.3 19.6 2.2	【鶏肉とキャベツのスープ】 洋風スープ 濃口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう		
水	ピーマンの肉みそ丼の具	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいずみート みそ	さんおんどう	ピーマン あかピーマン たまねぎ ししいたけ	料理酒 みりん 濃口しょうゆ しょうが	小麦	大豆 豚肉 牛肉					
	えのきと豆腐の中華スープ	とりにく とうふ		えのきだけ たまねぎ にんじん ちんげんさい	ガラスープ 中華だし 濃口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉					
4	米粉パン	だっしふんにゅう	こめこみックス ショートニング さとう		塩 イースト	小麦乳	—	611 26.6 20.9 3.3	748 31.3 24.2 4.2	【鶏肉とキャベツのスープ】 洋風スープ 濃口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう		
木	カミカミタコメンチカツ	たらすりみ たこ あおさのり	タコメンチカツ でんぷん パンこ こむぎこ なたねあぶら	キャベツ べにしょうが	塩	小麦	大豆					
	鶏肉とキャベツのスープ	とりにく		キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ	洋風スープ 濃口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン					
	フルーツ杏仁	あんぱん	あんぱん	みかん もも パイナップル ナタデココ		乳	大豆 もも					
5	ごはん		こめ					578 21.8 17.1 1.9	729 26.1 19.3 2.2	【香りごまドレッシング】 なたね油 ごま油 砂糖 たん ぱく加水分解物 俵城主 ご ま ねりごま 塩 酵母エキス 増粘剤 香料《アレルギー：ご ま》		
金	なんこつ煮	ぶたにく なんこつに あつあげ あかみそ	【なんこつに】豚軟骨 みそ 砂糖 酒 醤油 みりん《アレルギー：小 麦 大豆 豚肉》	じゃがいも くろざとう ざらめとう	しょうが みりん 料理酒 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉					
	キャベツの梅肉和え	ちくわ	【ちくわ】スケソウ キントキ イト ヨリ他 でんぷん 大豆 砂糖 塩 寒天《アレルギー：大豆》	さんおんどう	キャベツ ぎゅうり ばいにく	小麦	大豆					
8	ごはん		こめ					606 22.4 20.1 2.0	758 26.7 22.5 2.5	【麻婆ソース】 醤油 砂糖 にんにく しょう が 塩 味噌 ラージャン チ キンエキス でん粉 ポーク エキス ゼラチン 《アレル ギー：小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 ゼラチン》		
月	あじフライ（青さのり入り）	あじ アジ あおさのり	パンこ べにばなあぶら でんぷん		塩	小麦	—					
	もやしのごま和え	さんおんどう ごま		もやし にんじん きゅうり	濃口しょうゆ	小麦	大豆 ごま					
9	減量ミルクパン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	610 22.0 24.6 2.7	771 27.7 29.6 3.5	【ハイシルウ】 小麦粉 ラード パーム油 塩 砂糖 トマトペースト たまねぎ 脱脂大豆 にんにく 香辛料 《アレルギー：小麦 大豆》		
火	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	とろけるカレールー 煮干だし 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉					
	かみかみごぼうサラダ	まぐろみず		ごぼう にんじん きゅうり	香りごまドレッシング	—	ごま					
10	ごはん		こめ					605 23.0 17.6 1.7	759 27.6 19.9 2.3	【トウバンジャン】 塩蔵唐辛子 そろ豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 清酒《ア レルギー：なし》		
水	加子と厚揚げの麻婆煮	ぶたひきにく だいずみート あつあげ あかみそ	でんぷん さんおんどう	なす たまねぎ たけのこ にんじん ししいたけ にら	にんにく しょうが 料理酒 麻婆ソース 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン					
	鶏団子と春雨のスープ	【ノンフライつくね】鶏肉 でんぷん えんど う豆 玉ねぎ 砂糖 海草 塩 香辛料 《アレルギー：鶏肉》	はるさめ	ちんげんさい たまねぎ にんじん	ガラスープ 中華だし 濃口しょうゆ 塩 料理酒	小麦	大豆 鶏肉					
11	コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	624 21.5 27.7 2.3	799 26.5 34.9 3.2	【ベーコン】 豚ばら肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー：豚肉 大豆》		
木	5種の国産野菜グラタン	とうにゅう	フレンスグラタン じゃがいも こめこ みずあめ さとう こめあぶら	おから たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	塩	—	大豆					
	ウィンナーと野菜のソテー	【ウィンナー】豚肉 豚脂 でんぷん ウィ ナーミックス粉《アレルギー：豚肉》	こめあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん	野菜パイオン 塩 こしょう 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉					
	ミネストローネ	とりにく ベーコン	じゃがいも さんおんどう こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト プロックリー	にんにく トマトソース ケチャップ 洋風スープ ガラスープ 塩	—	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン					
12	麦ごはん		こめ むぎ					627 25.4 20.5 2.4	773 30.0 23.5 2.9	【ハム】 豚ロース肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー：豚肉》		
金	ビビンバ丼の具	ぶたにく	さんおんどう ごま こめあぶら こめあぶら	にんじん もやし ほうれんそう	にんにく しょうが 料理酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩	小麦	大豆 豚肉 ごま					
	ワンタンスープ	とりひきにく	ワンタン こめあぶら	にんじん たまねぎ ちんげんさい	しょうが ガラスープ 中華だし 濃口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉					
15	ごはん		こめ					635 23.4 20.3 2.6	780 27.9 23.2 3.3	【さつまあげ】 スケソウ タチウオ イトヨリ 他 でんぷん 大豆たん白 玉 ねぎ 砂糖 大豆油 塩《ア レルギー：大豆》		
月	ハヤシライス	ぶたにく しろいんげんまめペースト		たまねぎ にんじん しめじ	ガラスープ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ハイシルウ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉					
	えだまめサラダ	まぐろみず	さんおんどう こめあぶら	あおまめ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング 塩 米酢	—	大豆					
16	減量コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	628 25.1 23.2 3.2	784 31.0 27.3 4.2	【まぐろみず】 きはだまぐろ 塩 野菜エキス 《アレルギー：なし》		
火	ジャージャー麺	ぶたひきにく あかみそ	ちゃんぽんめん さんおんどう	たけのこ ししいたけ たまねぎ にんじん こねぎ	にんにく しょうが 料理酒 トウバンジャン 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉					
	れんこんとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみず	卵不使用マヨネーズ	れんこん にんじん きゅうり	濃口しょうゆ	小麦	大豆					

6月分予定献立表

17日(水)~30日(火)

※牛乳【アレルギー：乳】（赤の仲間）は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更すること

日	主食およびおかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	調味料その他	アレルギー表示		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		お知らせと 調味料の原材料表
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		義務9品目	推奨20品目	小	中	
17	ごはん		こめ			-	-			《お知らせ》 *給食のパンは、一口分ずつちぎって食べましょう。 【クリームポタージュの素】 小麦 ホエイパウダー 植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー：小麦 乳 大豆 豚肉》
水	さんま甘露煮	さんまかんろに さんま	さとう みつとう でんぷん		しょうゆ みりん	小麦	大豆	600	767	
	大豆とじゃがいもの磯煮	とりにく さつまあげ ひじき だいず	じゃがいも さんおんとう	にんじん あおまめ	料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	25.1	29.9	
	大根と油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ		にんじん だいこん だいこんば	煮干だし	-	大豆	20.4	23.9	
18	チーズパン	だっしふんにゅう こなチーズ	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-	622	780	【たまねぎドレッシング】 許 しょうゆ 植物油 玉ねぎ 砂糖 しいたけ かつおだし にんにく 《アレルギー：小麦 大豆 豚肉》
木	人参ポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	じゃがいも なまクリーム	にんじんピューレ にんじん たまねぎ パセリ	ガラスープ クリームポタージュの素 塩	小麦乳	大豆 豚肉 鶏肉	25.5	31.2	
	チキンとブロッコリーのサラダ	とりささみみずに		ブロッコリー にんじん きゅうり	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	24.9	29.8	
19	ごはん		こめ			-	-	615	770	【クリームポタージュの素】 小麦 ホエイパウダー 植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー：小麦 乳 大豆 豚肉》
金	豚肉とごぼうのうま煮	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも さんおんとう	ごぼう にんじん こんにやく あおまめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 料理酒 みりん	小麦	大豆 豚肉	24.5	29.1	
	豆乳ごま坦々スープ	とりにく さつまあげ とうひきにく とうふ とうにゅう みそ	こめあぶら すりごま ねりごま	にんじん たまねぎ ちんげんさい もやし いら	ガラスープ しょうが にんにく 中華だし 淡口しょうゆ トウバンジャン	小麦	大豆 鶏肉 ごま	20.7	23.6	
22	ごはん		こめ むぎ			-	-	644	794	【バーモントカレー】 小麦 豚脂 砂糖 塩 カレー粉 でん粉 玉ねぎ トマト 脱脂粉乳 チーズ パナナペースト 醤油 はちみつ りんご ココア 豚エキス 《アレルギー：小麦・乳・大豆・パナナ・鶏肉・豚肉・りんご》
月	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめペースト	じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ すりおろしりんご	ガラスープ バーモントカレールつ ところけるカレールつ	小麦乳	大豆 鶏肉 豚肉 パナナりんご	21.0	24.8	
	ちりめんサラダ	ちりめんじゃこ	さんおんとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 米酢	小麦	大豆 ごま	19.8	22.6	
23	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-	600	733	【和風だしの素】 砂糖 塩 かつお節粉末 かつお節エキス こんぶエキス 調味料《アレルギー：なし》
火	ベーコンと野菜の卵とじ	ベーコン たまご	こめあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	塩 洋風スープ 淡口しょうゆ	小麦卵	大豆 豚肉 ゼラチン	25.5	30.9	
	ビーフンスープ	とりにく	ひらめんビーフン	たまねぎ にんじん ちんげんさい	ガラスープ 丸鶏からスープ 塩 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉	21.6	25.1	
	メープルジャム		メープルジャム さとう メープルシュガー	かんてん		-	-	3.2	4.0	
24	ごはん		こめ			-	-	590	743	【チリパウダー】 唐辛子 コーンパウダー 塩 クミン オレガノ ガーリック《アレルギー：なし》
水	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく さつまあげ	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん あおまめ いとこんにやく	しょうが 料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 和風だし	小麦	大豆 豚肉	22.0	26.4	
	三色ナムル	ハム	さんおんとう ごま こんあぶら	きゅうり もやし にんじん	米酢 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉 ごま	18.3	20.7	
25	マヨネーズパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング 卵不使用マヨネーズ さとう		塩 イースト	小麦乳	大豆	630	787	【ノンオイル フレンチドレッシング】 砂糖 醸造酢 デキストリン 塩 酵母エキス レモン果汁 オニオンパウダー こしょう 《アレルギー：なし》
木	チリコンカン	ウインナー ぶたひきにく だいず	【ウインナー】豚肉 豚脂 でんぷん ウインナーミックス粉 《アレルギー：豚肉》	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん トマト	-	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン	26.2	32.0	
	コールスローサラダ	ハム	さんおんとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	ノンオイルフレンチドレッシング 淡口しょうゆ 米酢	小麦	大豆 豚肉	27.8	33.7	
26	減量ごはん		こめ			-	-	812	992	【キムチ】白菜 砂糖 酢 塩 唐辛子 にんにく《アレルギー：なし》
金	鶏のからあげ(2個)	とりにく	こむぎこ でんぷん こんあぶら		にんにく しょうが 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉	29.0	35.7	
	ひじきとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみずに ひじき	卵不使用マヨネーズ	にんじん きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆	36.7	43.3	
	キムチ汁	ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん しめじ だいこん いら キムチ	煮干だし	-	大豆 豚肉	2.5	3.1	
	焼きプリンタルト	たまご だっしふんにゅう	焼きプリンタルト マーガリン さとう こむぎこ		塩	小麦卵乳	大豆			
29	ごはん		こめ むぎ			-	-	621	765	【ミートボール】鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 水あめ 塩 大豆油《アレルギー：鶏肉 豚肉 大豆》
月	親子丼の具	とりにく かまぼこ たまご	さんおんとう	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	煮干だし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 料理酒	小麦卵	大豆 鶏肉	24.6	28.9	
	春雨の酢の物	ハム	はるさめ さんおんとう こんあぶら	もやし きゅうり にんじん	米酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	17.6	20.2	
30	黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう くるさとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-	628	758	【ミートボール】鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 水あめ 塩 大豆油《アレルギー：鶏肉 豚肉 大豆》
火	ペンネボロネーゼ	ぶたひきにく	ペンネ さんおんとう こんあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	にんにく ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース コンソメ 塩	小麦	豚肉 鶏肉	25.0	28.8	
	ミートボールと野菜のスープ	ミートボール		たまねぎ にんじん こまつな パセリ	ガラスープ 洋風スープ 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン	20.7	22.3	

よく使用する調味料の原材料表示

むぎみそ 小麦 大豆 塩 水あめ たん白加水分解物 酒精 調味料 甘草 《アレルギー：大豆》	あかみそ 小麦 大豆 塩 酒精 《アレルギー：大豆》	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー：小麦 大豆》	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー：小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ねぎ 香辛料 《アレルギー：なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード 玉ねぎ チキンエキス にんじん 砂糖 塩 塩 香辛料 《アレルギー：小麦 鶏肉》	トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 砂糖 にんにく 植物油 塩 《アレルギー：大豆》
ウスターソース 砂糖 塩 玉ねぎ 酢 香辛料 トマト カラメル色素 《アレルギー：なし》	野菜フイヨン 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 植物油 トマト 香辛料 《アレルギー：なし》	丸鶏からスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 丸鶏パウダー 《アレルギー：鶏肉》	からスープ チキンエキス 《アレルギー：鶏肉》	コンソメ 塩 砂糖 鶏肉 魚醤 香辛料 トマト 玉ねぎ 《アレルギー：鶏肉 豚肉》	洋風スープ 砂糖 塩 でんぷん ラード トマト かつおエキス 豚肉 大豆 香辛料《アレルギー：大豆 豚肉 ゼラチン》	中華だし 塩 でんぷん 砂糖 にんにく はくさい しょうが 香味食用油 香辛料《アレルギー：なし》