

# 6月分予定献立表

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでぬぐいましょう。爪も短くしておきましょう。

## 食中毒予防の8原則

**付けない** 清潔な手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

**増やさない** 生鮮食品や調理済み食品は冷蔵庫へ

**やっつける** 中心部までしっかり加熱。目安は75℃以上（ロウイ、ルスが効果のある二枚煎きなどは85-90℃90秒以上）

|                   |
|-------------------|
| 1                 |
| ○牛乳               |
| ごはん               |
| ※かつおぶしかけ          |
| おたしる              |
| ○ぶたにく ★こまつな       |
| ○あぶらあげ ★ごぼう       |
| ★たまねぎ ○みそ         |
| ★はくさい だしパック       |
| ★こんにゃく            |
| ※あげだしとうふ(わふうあんかけ) |
| ○※あげだしとうふ さとう     |
| ★ねぎ さけ            |
| ★しょうが みりん         |
| しょうゆ かたくりこ        |
| 624kcal           |

| 月                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                                                                               | 8                                                                                                                                                                                              |
| きゅうしょくはありません                                                                                                                                                                                     | きゅうしょくはありません                                                                                                                                                                                      | ○牛乳<br>ハヤシライス<br>ごはん ★しめじ<br>○ぶたにく ハヤシルク<br>ロジャがいも ウスターソース<br>★たまねぎ コンソメ<br>にんじん<br>フルーツポンチ<br>ロゼリー ★パイ<br>○かんでん ★みかん<br>648kcal                                                | ○牛乳<br>パン<br>ワンタンスープ<br>ワンタン ★にんじん<br>○とりにく ★しいたけ<br>○ぶたにく ★しょうが<br>★キャベツ ちゅうかだし<br>★たまねぎ こしょう<br>★チンゲンサイ □ごまあぶら<br>★もやし<br>※ハンバーグ(ちゅうかあんかけ)<br>○※ハンバーグ しょうゆ<br>★たまねぎ さとう<br>★えのきたけ ず<br>★ピーマン ちゅうかだし<br>ケチャップ かたくりこ<br>621kcal | ○牛乳<br>ごはん<br>なめこじる<br>★なめこ ○とうふ<br>★だいごん ○あぶらあげ<br>★はくさい ○みそ<br>★こんにゃく だしパック<br>★ねぎ<br>○※しろみざかなフライ<br>631kcal                                                                                 |
| 11                                                                                                                                                                                               | 12                                                                                                                                                                                                | 13                                                                                                                                                                              | 14                                                                                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                             |
| ○牛乳<br>パン<br>マカロニクリームシチュー<br>○とりにく ★コーン<br>○マカロニ ○きゅうりゅう<br>★たまねぎ ○だっしんにゅう<br>★キャベツ クリームシチュー<br>★チンゲンサイ コンソメ<br>★にんじん<br>○※ぶたにくコロッケ<br>772kcal                                                   | ○牛乳<br>ひじきりしほろどん<br>ごはん ★にんじん<br>○とりにく ★しょうが<br>○ぶたにく しょうゆ<br>○だまご さけ<br>○ひじき みりん<br>○こうやとうふ さとう<br>★ねごろおとう<br>ごまじゃこあえ<br>○ちりめんじゃこ ★うめ<br>★もやし □ごま<br>★キャベツ しょうゆ<br>★きゅうり さとう<br>★クレソン<br>702kcal | ○牛乳<br>※かきのおぼろにちゅういししょう<br>パン<br>※わかめごはん<br>とうふとごまつなのみせしる<br>○とうふ ★にんじん<br>○あぶらあげ ろふ<br>★こまつな ○みそ<br>★たまねぎ だしパック<br>さんまのたつたあげ<br>○さんま さけ<br>★しょうが かたくりこ<br>しょうゆ<br>669kcal      | ○牛乳<br>パン<br>ケチャップに<br>とりにく トマトピューレ<br>ロジャがいも デミグラスソース<br>マカロニ ウスターソース<br>★たまねぎ コンソメ<br>★にんじん さとう<br>★しめじ ガーリック<br>ケチャップ こしょう<br>ごぼうサラダ<br>★ごぼう ○ツナ<br>★きゅうり ★コーン<br>★キャベツ<br>○※マヨネーズクラス1ぼん<br>708kcal                          | ○牛乳<br>ごはん<br>かわりごもくに<br>○とりにく ★こんにゃく<br>○だいず ★ねごろおとう<br>○こうやとうふ しょうゆ<br>○あつあげ さとう<br>○ひらてん みりん<br>ロジャがいも さけ<br>★にんじん<br>※とうふハンバーグ(だいごんソース)<br>○※とうふハンバーグ さとう<br>★だいごん かたくりこ<br>ぼんず<br>718kcal |
| 18                                                                                                                                                                                               | 19                                                                                                                                                                                                | 20                                                                                                                                                                              | 21                                                                                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                                                             |
| ○牛乳<br>パン<br>トマトソースのミートスパゲッティ<br>ロスパゲッティ ガーリック<br>○とりにく ケチャップ<br>○ぶたにく トマトピューレ<br>★たまねぎ しょうゆ<br>★にんじん コンソメ<br>★しめじ ○こなチーズ<br>こんにゃくとかいそうのサラダ<br>★きゅうり ○かいそう<br>★コーン しそドレッシング<br>★こんにゃく<br>647kcal | ○※ショア<br>ごはん<br>すましじる<br>★くろあわびだけ ○とうふ<br>★だいごん ろふ<br>★みずな しょうゆ<br>★こんにゃく みりん<br>★にんじん だしパック<br>○※とんかつ<br>※とんかつソースクラス1ぼん<br>631kcal                                                               | ○牛乳<br>やさいとひきにくのなつカレー<br>ごはん ★たまねぎ<br>○とりにく カレールフ<br>○ぶたにく こしょう<br>★かぼちゃ ウスターソース<br>★なすび コンソメ<br>★ねごろおとう カレーこ<br>★トマト<br>★デラウェア<br>685kcal                                      | ○牛乳<br>パン<br>※マーシャルピンズ<br>タイビーエン<br>○ぶたにく ★いんげん<br>○いか ★にんじん<br>○うずらたまご ★しょうが<br>○はるさめ ちゅうかだし<br>★はくさい さけ<br>★たまねぎ こしょう<br>○※チーズメンチカツ<br>754kcal                                                                                | ○牛乳<br>ごはん<br>にくどうふ<br>○ぶたにく ★こんにゃく<br>○とりにく ★えのきたけ<br>○とうふ しょうゆ<br>ろふ さとう<br>★にんじん さけ<br>★たまねぎ みりん<br>★ねぎ<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>★ほうれんそう ○かつおぶし<br>★もやし しょうゆ<br>★にんじん さとう<br>○だまご<br>621kcal      |
| 25                                                                                                                                                                                               | 26                                                                                                                                                                                                | 27                                                                                                                                                                              | 28                                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                             |
| ○牛乳<br>ごはん<br>ロこくとろしよパン<br>ロひやしうどん<br>さきみときゅうりのサラダ<br>○とりにく ★にんじん<br>★きゅうり す<br>★キャベツ さとう<br>★もやし しょうゆ<br>★コーン しお<br>○※マヨたまハムカツ<br>※めんつゆクラス2ぼん<br>657kcal                                        | ○牛乳<br>ごはん<br>なつやさいのけんちんじる<br>★なすび ★ごぼう<br>★かぼちゃ ○とうふ<br>★だいごん ○あぶらあげ<br>★にんじん しょうゆ<br>★こんにゃく だしパック<br>さほのうめこうみかけ<br>○さほ しょうゆ<br>★うめ さとう<br>★ねぎ みりん<br>○みそ さけ<br>681kcal                          | ○牛乳<br>マーボーどん<br>○ごはん ○みそ<br>○ぶたにく さとう<br>○とりにく しょうゆ<br>○とうふ トウバンジャン<br>★たまねぎ テンメンジャン<br>★ねぎ ちゅうかだし<br>★しいたけ かたくりこ<br>★しょうが<br>たいがいも(2こ)<br>○さつまいも しょうゆ<br>さとう かたくりこ<br>722kcal | ○牛乳<br>パン<br>キーマカレー<br>○ぶたにく カレールフ<br>○とりにく カレーこ<br>○だいず さけ<br>★たまねぎ ウスターソース<br>★にんじん しょうゆ<br>★ピーマン さとう<br>★しょうが<br>サワーキャベツ<br>★キャベツ す<br>★きゅうり さとう<br>★コーン しょうゆ<br>ロごま しお<br>669kcal                                           | ○牛乳<br>ごはん<br>ちくげんに<br>○とりにく ★いんげん<br>○ちくわ しょうゆ<br>ロジャがいも さとう<br>★にんじん さけ<br>★ごぼう みりん<br>★こんにゃく □ごまあぶら<br>ツナのぼんずあえ<br>○ツナ ★しめじ<br>★きゅうり ★クレソン<br>★たまねぎ ぼんず<br>★きりぼしだいごん<br>606kcal             |

○・・き (なつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ★・・みどり (からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 6月分の給食費引き落としは、7月10日(火)になりますので、よろしくお預けします。  
 \* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

| 日 曜  | 献 立 名                                                     |                                                                                                              |
|------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 金  | ごはん かつおふりかけ 牛乳<br>豚汁<br>揚げだし豆腐(和風あんかけ)                    | かつおふりかけ(ごま 乳 大豆 小麦 さば)<br>豚汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)]<br>揚げだし豆腐[揚げだし豆腐(大豆 ゼラチン 小麦) 調味料(小麦 大豆)]                  |
| 4 月  | 給食はありません                                                  |                                                                                                              |
| 5 火  | 給食はありません                                                  |                                                                                                              |
| 6 水  | ハヤシライス 牛乳<br>フルーツポンチ                                      | ハヤシライス[豚 調味料(鶏 豚 小麦 大豆 りんご)]<br>フルーツポンチ[ゼリー(大豆 もも りんご)]                                                      |
| 7 木  | パン 牛乳<br>ワントンスープ<br>ハンバーグ(中華あんかけ)                         | パン(小麦 大豆 乳)<br>ワントンスープ[ワントン(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)]<br>ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)]          |
| 8 金  | ごはん 牛乳<br>なめこ汁<br>白身魚フライ                                  | なめこ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)]<br>白身魚フライ(小麦 大豆)                                                             |
| 11 月 | パン 牛乳<br>マカロニクリームシチュー<br>豚肉コロッケ                           | パン(小麦 大豆 乳)<br>マカロニクリームシチュー[鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 脱脂粉乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)]<br>豚肉コロッケ(豚 小麦 大豆)                    |
| 12 火 | 牛乳<br>ひじき入りそぼろ丼<br>ごまじゃこあえ                                | ひじき入りそぼろ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)]<br>ごまじゃこあえ[ごま ちりめんじゃこ(えび かに いか) 調味料(小麦 大豆)]                             |
| 13 水 | 牛乳<br>わかめごはん<br>豆腐と小松菜のみそ汁<br>さんまの竜田揚げ                    | わかめごはん(無)<br>豆腐と小松菜のみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)]<br>さんまの竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]                             |
| 14 木 | パン 牛乳<br>ケチャップ煮<br>ごぼうサラダ(マヨネーズクラス1本)                     | パン(小麦 大豆 乳)<br>ケチャップ煮[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 牛 豚 鶏 大豆 りんご)]<br>ごぼうサラダ[ツナ(大豆)] マヨネーズ(卵 大豆 りんご)                     |
| 15 金 | ごはん 牛乳<br>変わり五目煮<br>豆腐ハンバーグ(大根ソース)                        | 変わり五目煮[鶏 大豆 高野豆腐(大豆) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]<br>豆腐ハンバーグ[豆腐ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]                              |
| 18 月 | パン 牛乳<br>トマト風味のミートスパゲッティ<br>こんにゃくと海藻のサラダ                  | パン(小麦 大豆 乳)<br>トマト風味のミートスパゲッティ[スパゲッティ(小麦 大豆 さけ) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]<br>こんにゃくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]      |
| 19 火 | ごはん ジョア<br>すまし汁<br>とんかつ(とんかつソースクラス1本)                     | ジョア(乳)<br>すまし汁[豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)]<br>とんかつ(小麦 大豆 豚) とんかつソース(りんご 大豆)                                  |
| 20 水 | 牛乳<br>野菜とひき肉の夏カレー<br>デラウェア                                | 野菜とひき肉の夏カレー[鶏 豚 調味料(小麦 大豆 豚 鶏 りんご)]                                                                          |
| 21 木 | パン 牛乳<br>マーシャルピンズ<br>タイピーエン<br>チーズメンチカツ                   | パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(乳 大豆)<br>タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)]<br>チーズメンチカツ(小麦 乳 牛 大豆 鶏 豚)              |
| 22 金 | ごはん 牛乳<br>肉豆腐<br>ほうれん草のおかかあえ                              | 肉豆腐[鶏 豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)]<br>ほうれん草のおかかあえ[卵 調味料(小麦 大豆)]                                                |
| 25 月 | 牛乳<br>黒糖食パン<br>冷やしうどん(めんつゆクラス2本) ささみときゅうりのサラダ<br>マヨたまハムカツ | 黒糖食パン(小麦 大豆 乳)<br>冷やしうどん[うどん(小麦)] めんつゆ(小麦 大豆) ささみときゅうりのサラダ[鶏 調味料(小麦 大豆)]<br>マヨたまハムカツ(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン) |
| 26 火 | ごはん 牛乳<br>夏野菜のけんちん汁<br>さばの梅香味かけ                           | 夏野菜のけんちん汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)]<br>さばの梅香味かけ[さば 調味料(大豆 小麦)]                                           |
| 27 水 | 牛乳<br>マーボー丼<br>大学芋(2個)                                    | マーボー丼[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)]<br>大学芋[調味料(小麦 大豆)]                                                       |
| 28 木 | パン 牛乳<br>キーマカレー<br>サワーキャベツ                                | パン(小麦 大豆 乳)<br>キーマカレー[鶏 豚 大豆 調味料(小麦 大豆 りんご)]<br>サワーキャベツ[ごま 調味料(小麦 大豆)]                                       |
| 29 金 | ごはん 牛乳<br>筑前煮<br>ツナのぼん酢あえ                                 | 筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)]<br>ツナのぼん酢あえ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]                                                          |

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

\* 一部 商品名を載せています。