

# 6月分予定献立表

岩出市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
15	16	17	18	19
○牛乳	○牛乳	さかなのほねにちゅういしましょう ○牛乳	○牛乳	○牛乳
□パン	□ごはん	□ごはん	□パン	□ごはん
<b>タイビーエン</b>	<b>キャベツのちゅうかに</b>	○※のりつくだに	<b>ケチャップに</b>	<b>にくどうふ</b>
○ぶたにく ☆いんげん ○いか ☆にんじん ○うすらたまご ☆しょうが □はるさめ ちゅうかだし ☆たまねぎ さけ ☆はくさい こしょう	○ぶたにく ☆しょうが ○あつあげ ちゅうかだし ☆キャベツ しょうゆ ☆たまねぎ こしょう ☆チンゲンサイ かたくりこ ☆にんじん □ごまあぶら ☆くろあわびだけ	○なつやさいのぶたじる ○ぶたにく ☆ごぼう ○あぶらあげ ☆こんにやく ☆かぼちゃ ☆ねぎ ☆たまねぎ ○みそ ☆なすび だしパック ☆とうがん	○とりにく ケチャップ □じゃがいも トマトピューレ □マカロニ こしょう ☆たまねぎ ウスターソース ☆にんじん デミグラスソース ☆しめじ コンソメ ガーリック さとう	○ぶたにく ☆えのきだけ ○どうふ ☆こんにやく □ふ しょうゆ ☆たまねぎ さとう ☆にんじん さけ ☆ねぎ みりん ☆クレソン
※やきウィンナー(チリビーンズソース)	<b>きりぼしだいこんのすのもの</b>	○さばのしおやき	<b>ツナサラダ</b>	<b>うめずからあげ(2こ)</b>
○※ウィンナー トマトピューレ ○だいず カレーこ ☆たまねぎ チリパウダー ☆トマト しお ケチャップ かたくりこ	☆きりぼしだいこん す ☆きゅうり さとう ○わかめ しょうゆ □ごま しお		○ツナ ☆きゅうり ☆キャベツ ☆アスパラガス	○とりにく さけ うめず かたくりこ しょうゆ
646kcal	599kcal	672kcal	688kcal	776kcal
22	23	24	25	26
○牛乳	○牛乳	さかなのほねにちゅういしましょう ○牛乳	○牛乳	○牛乳
□パン	<b>やさいとひきにくのなつカレー</b>	□ごはん	□こくとうパン	□ごはん
□※いちごミックスジャム	○ごはん ☆たまねぎ ○ぎゅうにく ☆トマト ○ぶたにく カレールウ ☆かぼちゃ ウスターソース ☆なすび コンソメ ☆ねごろおおう	<b>かんびょうのみそしる</b> ☆かんびょう ○どうふ ☆たまねぎ ○あぶらあげ ☆にんじん ○みそ ☆こんにやく だしパック ○わかめ	<b>ワンタンスープ</b> □ワンタン ☆チンゲンサイ ○ぶたにく ☆しいたけ ○とりにく ☆しょうが ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆キャベツ こしょう ☆もやし □ごまあぶら ☆にんじん	<b>やさいのごもくに</b> ○とりにく ☆いんげん ○こうやどうふ ☆こんにやく ○あつあげ しょうゆ ○ちくわ さとう ☆だいこん みりん ☆にんじん さけ
<b>ミネストローネ</b>	<b>フルーツポンチ</b>	○※サーモンフライ	<b>※かにたま</b>	<b>ごしきあえ</b>
□マカロニ ☆にんじん ○ベーコン ☆トマト ○だいず ケチャップ ☆キャベツ コンソメ ☆たまねぎ こしょう	□ゼリー ☆パイナップル ○かんてん ☆みかん ☆もも	□※タルタルソース	○※かにたま す さとう かたくりこ しょうゆ □ごまあぶら	○たまご ○かつおぶし ☆ほうれんそう しょうゆ ☆もやし さとう ☆にんじん
687kcal	720kcal	628kcal	583kcal	574kcal
29	30	<div data-bbox="801 1687 1845 2346" data-label="Complex-Block"> <p><b>カルシウム</b> 足りていますか?</p> <p>骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。</p> <p><b>カルシウムを多く含む食べ物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳、ヨーグルト</li> <li>骨ごと食べられる小魚</li> <li>牛乳や乳製品</li> <li>大豆や大豆製品</li> <li>小松菜などの青菜</li> </ul> <p>牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。</p> <p>6月1日は「牛乳の日」</p> </div>		
○牛乳	○牛乳			
□パン	□※ゆかりごはん			
<b>ブラウンシュュー</b>	□ひやしうどん			
○ぶたにく ☆トマト ○だいず ハヤシルウ □じゃがいも コンソメ ☆たまねぎ こしょう ☆しめじ	<b>ささみときゅうりのサラダ</b> ○とりにく す ☆きゅうり さとう ☆キャベツ しょうゆ ☆もやし しお ☆コーン			
<b>キャロットラペ</b>	<b>ちくわのいそべあげ</b>			
☆にんじん す ○ツナ しょうゆ ☆キャベツ しお ☆きゅうり こしょう ☆レモン □こめあぶら さとう	○ちくわ こむぎこ ○あおのり			
644kcal	683kcal			

□・・・き(ね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(からだのちょうしをととのえる)

\* 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(金)になりますので、よろしくお願ひします。  
 \* 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。

令和2年度

6月分アレルギー表

岩根  
岩出市学校給食共同調理場

日曜	献立名	
15月	コッペパン タイピーエン 焼きウインナー(チリビーンズソース)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) 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)] 焼きウインナー[ウインナー(小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚) 大豆]
16火	ごはん キャベツの中華煮 切干し大根の酢の物	牛乳 キャベツの中華煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 切干し大根の酢の物[ごま 調味料(小麦 大豆)]
17水	ごはん のり佃煮 夏野菜の豚汁 さばの塩焼き	牛乳 のり佃煮(小麦 大豆) 夏野菜の豚汁[豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの塩焼き(さば)
18木	パン ケチャップ煮 ツナサラダ(ドレッシンググラス1本)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ケチャップ煮[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 牛)] ツナサラダ[ツナ(大豆)] ドレッシング(卵 ごま 大豆 小麦 りんご 鶏 豚)
19金	ごはん 肉豆腐 梅酢から揚げ(2個)	牛乳 肉豆腐[豚 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)] 梅酢から揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
22月	パン いちごミックスジャム ミネストローネ ハンバーグ(野菜あんかけ)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)]
23火	野菜とひき肉の夏カレー フルーツポンチ	牛乳 野菜とひき肉の夏カレー[牛 豚 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
24水	ごはん かんぴょうのみそ汁 サーモンフライタルタルソース(小袋)	牛乳 かんぴょうのみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] サーモンフライ(さけ 小麦 大豆) タルタルソース(卵 りんご)
25木	黒糖パン ワンタンスープ かに玉	牛乳 黒糖パン(小麦 大豆 乳) ワンタンスープ[ワンタン(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] かに玉[かに玉(小麦 卵 乳 牛 大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)]
26金	ごはん 野菜の五目煮 五色あえ	牛乳 野菜の五目煮[鶏 高野豆腐(大豆) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 五色あえ[卵 調味料(小麦 大豆)]
29月	パン ブラウンシチュー キャロットラペ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ブラウンシチュー[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]
30火	ゆかりごはん(減量) 冷やしうどん(めんつゆクラス1~3本) ささみときゅうりのサラダ ちくわの磯辺揚げ	牛乳 ゆかりごはん(無) 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)] ちくわの磯辺揚げ[ちくわ(無) 調味料(小麦)]

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。