令和４年度

6月分予定献立表

山北上央
岩出市学校給食共同調理場

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯を予防しましょう。

かみごたえのある食べ物

1（水）
○ 牛乳
□ ごはん
□ ※かつおふりかけ
キャベツとベーコンのみそしる
○ ベーコン　☆ えのきだけ
☆ キャベツ　□ じゃがいも
☆ こまつな　○ みそ
☆ たまねぎ　だしパック
☆ にんじん
※てりやきハンバーグ
○ ※ハンバーグ　さとう
しょうゆ　す
みりん　かたくりこ
656kcal

2（木）
○ 牛乳
□ ごはん
こうやどうふのふくめに
○ とりにく　☆ こんにゃく
○ こうやどうふ　さとう
○ ひらてん　しょうゆ
☆ だいこん　みりん
☆ にんじん　さけ
☆ いんげん
チキンなんばん（2こ）
○ とりにく　こしょう
☆ ねごろおおとう　さけ
☆ たまねぎ　す
☆ にんじん　しょうゆ
☆ しょうが　さとう
しお　みりん
かたくりこ
753kcal

3（金）
○ 牛乳
□ げんりょうパン　かみかみこんだて
□ ※マーシャルビンズ

ごぼうスパゲッティ
□ スパゲッティ　☆ えのきだけ
○ ぶたにく　☆ にんにく
○ ベーコン　トウバンジャン
☆ ごぼう　しょうゆ
☆ にんじん　さとう
☆ キャベツ
かみかみサラダ
○ いか　□ ごま
○ かんてん　□ ごまあぶら
○ ツナ　す
☆ きりぼしだいこん　さとう
☆ きゅうり　しょうゆ
☆ キャベツ
667kcal

6（月）
きゅうしょくは、ありません

7（火）
○ ※ジョア
□ パン
タイピーエン
○ ぶたにく　☆ キャベツ
○ いか　☆ にんじん
○ うずらたまご　□ はるさめ
☆ しょうが　さけ
☆ はくさい　ちゅうかだし
☆ たまねぎ　こしょう
☆ チンゲンサイ
○ ※しろみざかなフライ
□ ※タルタルソース（こぶくろ）
747kcal

8（水）
○ 牛乳
わふうドライカレー
□ ごはん　○ みそ
○ ぶたにく　さけ
○ とりにく　カレーこ
☆ たまねぎ　ケチャップ
☆ にんじん　ウスターソース
☆ ごぼう　しお
☆ こんにゃく　こしょう
☆ しょうが　しょうゆ
☆ にんにく　さとう
マカロニサラダ
□ マカロニ　☆ コーン
☆ キャベツ　☆ にんじん
☆ きゅうり　しお
マヨネーズクラス1ぽん
721kcal

9（木）
○ 牛乳
ぶたどん
□ ごはん　☆ えのきだけ
○ ぶたにく　□ ふ
☆ しょうが　さとう
☆ たまねぎ　しょうゆ
☆ こんにゃく　みりん
☆ ねぎ　さけ
かふうすのもの
□ はるさめ　す
○ ハム　さとう
○ たまご　しょうゆ
☆ きゅうり　しお
☆ にんじん　□ ごまあぶら
690kcal

10（金）
○ 牛乳
□ パン
□ ※いちごミックスジャム
ポトフ
○ とりにく　☆ チンゲンサイ
□ じゃがいも　☆ しめじ
☆ にんじん　コンソメ
☆ たまねぎ　こしょう
☆ キャベツ
○ ※スペインふうオムレツ

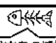
665kcal

13（月）
○ 牛乳
なすいりこうやでたんたんどん
□ ごはん　□ ごま
○ ぶたにく　□ ごまあぶら
○ こうやどうふ　しょうゆ
☆ なす　オイスターソース
☆ たまねぎ　トウバンジャン
☆ にんじん　ちゅうかだし
☆ チンゲンサイ　さけ
☆ しょうが　かたくりこ
○ みそ　さとう
こまつなのおかかあえ
☆ こまつな　○ かつおぶし
☆ キャベツ　さとう
☆ にんじん　しょうゆ
649kcal

14（火）
○ 牛乳
□ パン
おおむぎとやさいのスープ
○ とりにく　☆ キャベツ
□ おおむぎ　☆ たまねぎ
□ じゃがいも　☆ にんじん
☆ こまつな　コンソメ
☆ しめじ　こしょう
○ ※チーズハムカツ

726kcal

15（水）
○ 牛乳
□ ごはん
ひじきのごもくに
○ ひじき　☆ いんげん
○ あぶらあげ　☆ こんにゃく
○ だいず　しょうゆ
○ ほねく　さとう
☆ だいこん　さけ
☆ にんじん　みりん
※ぶたのてんぷら
○ ※ぶたにく　さけ
こむぎこ　しお
662kcal

16（木）


さかなのほねに ちゅういしましょう
○ 牛乳
□ ※わかめごはん
きしゅうじる
○ とうふ　☆ ねぎ
☆ だいこん　☆ うめ
☆ にんじん　☆ こんにゃく
☆ たまねぎ　しょうゆ
☆ ごぼう　みりん
☆ えのきだけ　だしパック
さばのみそだれかけ
○ さば　みりん
○ みそ　さけ
さとう　かたくりこ
650kcal

17（金）
○ 牛乳
□ パン
チリコンカン
○ とりにく　ウスターソース
○ ぶたにく　チリパウダー
○ ミックスビーンズ　カレーこ
☆ たまねぎ　あかワイン
☆ にんじん　しお
☆ しめじ　こしょう
☆ トマト　コンソメ
ケチャップ　ハヤシルウ
トマトピューレ
ささみときゅうりのサラダ
○ とりにく　□ ごまあぶら
☆ きゅうり　す
☆ キャベツ　さとう
☆ コーン　しょうゆ
□ ごま
□ ※あおうめゼリー
706kcal

20（月）
○ 牛乳
□ ごはん
キャベツとあつあげのいために
○ ぶたにく　○ みそ
○ あつあげ　□ ごまあぶら
☆ キャベツ　しょうゆ
☆ たまねぎ　ちゅうかだし
☆ にんじん　テンメンジャン
☆ ピーマン　トウバンジャン
☆ しょうが　かたくりこ
こんにゃくとかいそうのサラダ
○ かいそう　☆ きゅうり
☆ こんにゃく　しそドレッシング
☆ コーン
610kcal

21（火）
○ 牛乳
□ パン
カレースパじる
○ ぶたにく　コンソメ
□ スパゲッティ　こしょう
□ じゃがいも　トマトピューレ
☆ たまねぎ　カレールウ
☆ にんじん
○ ※バーグピカタ

697kcal

22（水）
○ 牛乳
□ ※さけわかめごはん
こまつなのみそしる
○ あぶらあげ　☆ えのきだけ
○ とうふ　□ さといも
☆ こまつな　○ みそ
☆ キャベツ　だしパック
☆ にんじん
○ ※ぎゅうそぼろコロッケ

671kcal

23（木）
○ 牛乳
□ ごはん
じゃがぶたキムチ
○ ぶたにく　☆ しょうが
□ じゃがいも　□ ごまあぶら
☆ はくさいキムチ　しょうゆ
☆ たまねぎ　さとう
☆ にんじん　さけ
☆ にら　みりん
☆ こんにゃく
きりぼしだいこんのちゅうかあえ
○ ツナ　しょうゆ
☆ きりぼしだいこん　さとう
☆ きゅうり　す
□ ごま　しお
□ ごまあぶら
681kcal

24（金）
○ 牛乳
□ こくとうパン
ミネストローネ
○ ベーコン　☆ トマト
○ だいず　☆ コーン
□ マカロニ　ケチャップ
☆ にんじん　コンソメ
☆ たまねぎ　こしょう
☆ キャベツ　さとう
○ ※ささみカツ
※とんかつソースクラス1本
708kcal

27（月）
○ 牛乳
□ ごはん
○ ※のりのつくだに
とうふのすましじる
○ とうふ　☆ えのきだけ
☆ みずな　○ わかめ
☆ たまねぎ　しょうゆ
☆ にんじん　しお
☆ だいこん　だしパック
かつおのごまみそだれかけ
○ かつお　かたくりこ
☆ しょうが　さとう
□ ごま　みりん
○ みそ　しょうゆ
さけ
603kcal

28（火）
○ 牛乳
□ パン
じゃがもちのスープ
○ ベーコン　☆ にんじん
□ じゃがもち　☆ いんげん
☆ コーン　コンソメ
☆ キャベツ　こしょう
☆ もやし
※やきウインナー（やさいソース）
○ ※ウインナー　ケチャップ
☆ ねごろおおとう　トマトピューレ
☆ たまねぎ　ウスターソース
☆ にんじん　さとう
☆ しめじ　こしょう
655kcal

29（水）
○ 牛乳
□ ごはん
□ ※ミルメークココア
マーボーどうふ
○ ぶたにく　☆ にんにく
○ とりにく　○ みそ
○ とうふ　さとう
☆ たまねぎ　しょうゆ
☆ ねぎ　トウバンジャン
☆ にんじん　さけ
☆ しょうが　かたくりこ
○ ※とりにくとえだまめのキャベツあげ
774kcal

30（木）
○ 牛乳
ハヤシライス
□ ごはん　□ じゃがいも
○ ぶたにく　コンソメ
☆ たまねぎ　ハヤシルウ
☆ にんじん　ウスターソース
☆ しめじ
フルーツポンチ
□ ゼリー　☆ みかん
○ かんてん　☆ もも
☆ パイン

698kcal

6月使用予定の 市内産・県内産野菜
じゃがいも、玉ねぎ、人参
小松菜、キャベツ、きゅうり
大根、ねぎ、しょうが、なす
チンゲンサイ、ねごろ大唐
クレソン

□・・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１１日（月）になりますので、よろしくお願いします。
＊ 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4年度　　　6 月分アレルギー表　　　山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献　立　名	
1	水	ごはん　かつおふりかけ　牛乳 キャベツとベーコンのみそ汁 照り焼きハンバーグ	かつおふりかけ(ごま　小麦　大豆　乳　さば) キャベツとベーコンのみそ汁{ベーコン(卵　乳　豚　大豆)　調味料(大豆　さば)} 照り焼きハンバーグ{ハンバーグ(鶏　豚　大豆　小麦)　調味料(小麦　大豆)}
2	木	ごはん　牛乳 高野豆腐の含め煮 チキン南蛮(2個)	高野豆腐の含め煮{鶏　高野豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆)} チキン南蛮{鶏　調味料(小麦　大豆)}
3	金	減量パン　マーシャルビーンズ　牛乳 ごぼうスパゲッティ かみかみサラダ	パン(小麦)　マーシャルビンズ(大豆　乳) ごぼうスパゲッティ{スパゲッティ(小麦)　豚　ベーコン(卵　乳　豚　大豆)　調味料(小麦　大豆)} かみかみサラダ{いか　ごま　調味料(ごま　小麦　大豆)}
6	月	給食は、ありません。	
7	火	パン　タルタルソース　ジョア タイピーエン 白身魚フライ	パン(小麦)　タルタルソース(卵　りんご)　ジョア(乳) タイピーエン{豚　いか　うずら卵(卵)　調味料(小麦　大豆　鶏　ごま)} 白身魚フライ(小麦　大豆)
8	水	和風ドライカレー　牛乳 マカロニサラダ(マヨネーズクラス1本)	和風ドライカレー{鶏　豚　調味料(大豆　小麦)} マカロニサラダ{マカロニ(小麦)}　マヨネーズ(大豆　卵　りんご)
9	木	豚丼　牛乳 華風酢の物	豚丼{豚　麸(小麦)　調味料(小麦　大豆)} 華風酢の物{ハム(卵　乳　豚　大豆)　卵　調味料(小麦　大豆　ごま)}
10	金	パン　いちごミックスジャム　牛乳 ポトフ スペイン風オムレツ	パン(小麦)　いちごミックスジャム(りんご) ポトフ{鶏　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} スペイン風オムレツ(卵　乳　豚)
13	月	なす入り高野で坦々丼　牛乳 小松菜のおかかあえ	なす入り高野で坦々丼{豚　高野豆腐(大豆)　ごま　調味料(小麦　大豆　鶏　ごま)} 小松菜のおかかあえ{調味料(小麦　大豆)}
14	火	パン　牛乳 大麦と野菜のスープ チーズハムカツ	パン(小麦) 大麦と野菜のスープ{鶏　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} チーズハムカツ(乳　小麦　大豆　鶏　豚)
15	水	ごはん　牛乳 ひじきの五目煮 豚の天ぷら	ひじきの五目煮{油揚げ(大豆)　大豆　調味料(小麦　大豆)} 豚の天ぷら{豚(小麦　乳　大豆　豚)　小麦}
16	木	わかめごはん　牛乳 紀州汁 さばのみそだれかけ	わかめごはん(無) 紀州汁{豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆　さば)} さばのみそだれかけ{さば　調味料(大豆)}
17	金	パン　牛乳 チリコンカン ささみときゅうりのサラダ　青梅ゼリー	パン(小麦) チリコンカン{豚　鶏　大豆　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} ささみときゅうりのサラダ{鶏　ごま　調味料(小麦　大豆　ごま)}　青梅ゼリー(無)
20	月	ごはん　牛乳 キャベツと厚揚げの炒め煮 こんにゃくと海藻のサラダ	キャベツと厚揚げの炒め煮{豚　厚揚げ(大豆)　調味料(小麦　大豆　鶏　ごま)} こんにゃくと海藻のサラダ{調味料(小麦　大豆)}
21	火	パン　牛乳 カレースパ汁 バーグピカタ	パン(小麦) カレースパ汁{スパゲッティ(小麦)　豚　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} バーグピカタ(小麦　卵　乳　牛　大豆　鶏　豚)
22	水	さけわかめごはん　牛乳 小松菜のみそ汁 牛そぼろコロッケ	さけわかめごはん(さけ) 小松菜のみそ汁{油揚げ(大豆)　豆腐(大豆)　調味料(大豆　さば)} 牛そぼろコロッケ(小麦　卵　乳　牛　大豆)
23	木	ごはん　牛乳 じゃが豚キムチ 切干し大根の中華あえ	じゃが豚キムチ{豚　調味料(小麦　大豆　ごま)} 切干し大根の中華あえ{ごま　調味料(小麦　大豆　ごま)}
24	金	黒糖パン　牛乳 ミネストローネ ささみカツ(とんかつソースクラス1本)	黒糖パン(小麦) 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)} ささみカツ(鶏　小麦　大豆)　とんかつソース(大豆　りんご)
27	月	ごはん　のりの佃煮　牛乳 豆腐のすまし汁 かつおのごまみそだれかけ	のりの佃煮(小麦　大豆) 豆腐のすまし汁{豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆　さば)} かつおのごまみそだれかけ{ごま　調味料(小麦　大豆)}
28	火	パン　牛乳 じゃがもちのスープ 焼きウインナー(野菜ソース)	パン(小麦) じゃがもちのスープ{ベーコン(卵　乳　豚　大豆)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 焼きウインナー{ウインナー(鶏)}
29	水	ごはん　ミルメークココア　牛乳 マーボー豆腐 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	ミルメークココア(大豆) マーボー豆腐{鶏　豚　豆腐(大豆)　調味料(大豆　小麦)} 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ(鶏　小麦　大豆)
30	木	ハヤシライス　牛乳 フルーツポンチ	ハヤシライス{豚　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} フルーツポンチ{ゼリー(りんご)　もも}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵　乳　小麦　そば　落花生　えび　かに　あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイ　牛肉　くるみ　アーモンド

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28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おりません。

＊一部　商品名を載せています。

6月 給食だより

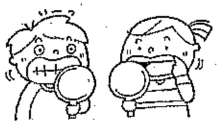
令和4年度　6月
岩出市学校給食共同調理場

気温が高くなってきて、夏の訪れを感じるようになりました。
6月は「食育月間」です。今月は特に岩出市や和歌山県でとれた食材をたくさん取り入れて、食教育の一環「地産地消」をより進めていきたいと思います。

6月の献立より

～ 歯と口の健康週間 ～ 「かみかみ献立」

「ごぼうスパゲッティ、かみかみサラダ」
・・・6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。給食でも、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」を出します。よくかんで食べることで唾液がたくさん出て、虫歯予防につながります。かみかみサラダには、切干し大根とイカ、寒天を使っています。



「チキン南蛮」
・・・鶏のから揚げに、岩出市特産物のねごろ大唐、玉ねぎ、人参入りの甘酢だれをからめます。ねごろ大唐は、とうがらしの仲間で色や形は似ていますが、大きさは一般的なとうがらしに比べて約2倍大きくなります。味は辛みが少なく、果肉が厚くやわらかいのが特徴で、生で食べると、ほんのりと甘みを感じます。

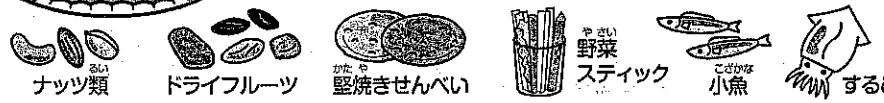
「かつおのごまみそだれかけ」
・・・コロコロのかつおを揚げて、ごま入りのみそだれをからめます。かつおは、鉄分がたくさん含まれているため、貧血予防につながります。

「なす入り高野で坦々丼」
・・・なすの旬は夏で、これからがおいしくなる野菜です。しかし、苦手とする子どもは少なくありません。そこで、食べてもらえるように子ども達に人気の高野豆腐入り坦々丼へ入れてみました。八丁みそなど濃いめの味付けなので、食べやすいと思います。ぜひ、チャレンジ！

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？　よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

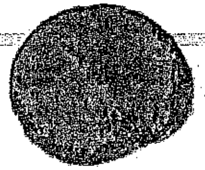
「広報いわで」に掲載されました！

Topics 05 学校給食のパンは国産小麦を使用しています

問　教育総務課　学校教育係　☎62-2141
学校給食共同調理場　☎62-8138

市では、安心で安全な学校給食を提供するため、積極的に地元産の新鮮な食材を取り入れた学校給食作りに努めています。
令和3年9月から、より安心・安全でおいしい学校給食を届けるために、外国産小麦から国産小麦100%を使用したパンの提供に変更しています。

国産小麦100%
学校給食用パン



国産小麦粉を使い、学校給食用の材料配分で当日の朝、市内のパン屋さんで焼いています。
添加物が使われていない分、市販のパンより噛み応えがあり、小麦本来の香りと甘みが十分に引き出され、噛むたびに小麦の味がしっかりと味わえます。
環境面でも、外国産と比べ輸送による負担が小さく、また、日本の食料自給率向上にも貢献しています。

(原材料名)

北海道産小麦（ゆめちから)、砂糖、ショートニング、酵母、食塩

※ショートニングは、学校給食用のトランス脂肪酸がほとんど含まれていないものを使用しています。

広報いわで　2022・6　より

給食リクエスト第2位の※ **揚げパン** もこのパンを使って、調理場で丁寧に作っています。

※　令和3年度　リクエスト献立調査より