

# 6月分予定献立表

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。  
やわ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



水		木		金					
1		2		3					
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>□※かつおふりかけ</p> <p>キャベツとベーコンのみそしる</p> <p>○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</p> <p>※てりやきハンバーグ</p> <p>○※ハンバーグ さとう しょうゆ す みりん かたくりこ</p> <p>656kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>こうやどうふのふくめに</p> <p>○とりにく ☆こんにやく ○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</p> <p>チキンなんばん(2こ)</p> <p>○とりにく こしょう ☆ねごろおおう 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</p> <p>753kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>□げんりょうパン <b>かみかみこんだて</b></p> <p>□※マーシャルピンス</p> <p>ごぼうスパゲッティ</p> <p>□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</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>○いか □ごま ○かんでん □ごまあぶら ○ツナ す ☆きりほしだいこん さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆キャベツ 667kcal</p>					
<p>月</p> <p>6</p> <p>きゅうしょくは、ありません</p> <p></p>		<p>火</p> <p>7</p> <p>○※ジョア</p> <p>□パン</p> <p>タイビーエン</p> <p>○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</p> <p>○※しろみざかなフライ</p> <p>□※タルタルソース(ごぶくろ)</p> <p>747kcal</p>		<p>8</p> <p>○牛乳</p> <p>わふうドライカレー</p> <p>□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 ☆こんにやく こしょう ☆しょうが しょうゆ ☆にんにく さとう</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>□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ばん</p> <p>721kcal</p>		<p>9</p> <p>○牛乳</p> <p>ぶたどん</p> <p>□ごはん ☆えのきだけ ○ぶたにく □ぶ ☆しょうが さとう ☆たまねぎ しょうゆ ☆こんにやく みりん ☆ねぎ さけ</p> <p>かふうすのもの</p> <p>○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</p> <p>690kcal</p>		<p>10</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>○※いちごミックスジャム</p> <p>ポトフ</p> <p>○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</p> <p>○※スペインふうオムレツ</p> <p></p> <p>665kcal</p>	
<p>13</p> <p>○牛乳</p> <p>なすりこうやでたんたんどん</p> <p>□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</p> <p>こまつなのおかかえ</p> <p>☆こまつな ○かつおぶし ☆キャベツ さとう ☆にんじん しょうゆ</p> <p>649kcal</p>		<p>14</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>おおむぎとやさいのスープ</p> <p>○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</p> <p>○※チーズハムカツ</p> <p></p> <p>726kcal</p>		<p>15</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>ひじきのごもくに</p> <p>○ひじき ☆いんげん ○あぶらあげ ☆こんにやく ○だいず しょうゆ ○ほねく さとう ○だいにん さけ ☆にんじん みりん</p> <p>※ぶたのてんぷら</p> <p>○※ぶたにく さけ ごむぎこ しお</p> <p>662kcal</p>		<p>16</p> <p>○牛乳</p> <p>さかなのほねに ちゅういししょう</p> <p>□※わかめごはん</p> <p>きしゅうじる</p> <p>○どうふ ☆ねぎ ☆だいこん ☆うめ ☆にんじん ☆こんにやく ☆たまねぎ しょうゆ ☆ごぼう みりん ☆えのきだけ だしパック</p> <p>さばのみそだれかけ</p> <p>○さば みりん ○みそ さけ さとう かたくりこ</p> <p>650kcal</p>		<p>17</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>チリコンガン</p> <p>○とりにく ウスターソース ○ぶたにく チリパウダー ○ミックスピーンス 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</p> <p>○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</p> <p>706kcal</p>	
<p>20</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>キャベツとあつあげのいために</p> <p>○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</p> <p>こんにやくとかいそうのサラダ</p> <p>○かいそう ☆きゅうり ☆こんにやく しぞドレスシグ ☆コーン</p> <p>610kcal</p>		<p>21</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>カレースパじる</p> <p>○ぶたにく コンソメ ○スパゲッティ しょうゆ □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</p> <p>○※バーグピカタ</p> <p></p> <p>てをあらおう</p> <p>697kcal</p>		<p>22</p> <p>○牛乳</p> <p>□※さけわかめごはん</p> <p>こまつなのみそしる</p> <p>○あぶらあげ ☆えのきだけ ○どうふ □さといも ☆こまつな ○みそ ☆キャベツ だしパック ☆にんじん</p> <p>○※ぎゅうそぼろコロッケ</p> <p></p> <p>671kcal</p>		<p>23</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>じゃがぶたキムチ</p> <p>○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 ☆こんにやく</p> <p>きりほしだいこんのちゅうかかえ</p> <p>○ツナ しょうゆ ☆きりほしだいこん さとう ☆きゅうり す □ごま しお □ごまあぶら</p> <p>681kcal</p>		<p>24</p> <p>○牛乳</p> <p>□こくとうパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>○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</p> <p>○※ささみカツ</p> <p>※とんかつソースクラス1本</p> <p>708kcal</p>	
<p>27</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>○※のりのつくだに</p> <p>とうふのすましじる</p> <p>○どうふ ☆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 ☆だいにん だしパック</p> <p>かつおのごまみそだれかけ</p> <p>○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</p> <p>603kcal</p>		<p>28</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>じゃがもちのスープ</p> <p>○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</p> <p>※やきウィンナー(やさいソース)</p> <p>○※ウィンナー ケチャップ ☆ねごろおおう 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</p>		<p>29</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>○※ミルクココア</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>○ぶたにく ☆にんにく ○とりにく ○みそ ○どうふ 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</p> <p>○※とりにくとえだまめのキャベツあげ</p> <p></p> <p>774kcal</p>		<p>30</p> <p>○牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>□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</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ゼリー ☆みかん ○かんでん ☆もも ☆パイ</p> <p></p> <p>698kcal</p>		<p>6月使用予定の 市内産・県内産野菜</p> <p>じゃがいも、たまねぎ、にんじん、人参 こまつな、小松菜、キャベツ、きゅうり だいこん、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 </p>	

○・・き (ねつやちからのもとなる) ○・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、よろしくお願ひします。

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) マーシャルビーンズ(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 麩(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 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 牛乳 のりの佃煮 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 牛乳 マーボー豆腐 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	ごはん(小麦) 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。