

6月学校給食予定献立表

月	火	水	木	金		
<p>6月は梅雨に入る時期で湿度も高くなり、まとわりつくような暑さになります。 汗をかいたらこまめに水分を補給し、熱中症に気を付けましょう。</p> <p>また、食中毒も起こりやすい季節です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後、手洗いをしっかりして予防しましょう。</p> <p>梅雨の蒸し暑さに負けず、元気に過ごしましょう！</p>						
3	4	5	6	7		
●げんまいごはん 693/880	●ごはん 620/800	●ごはん 643/795	●ごはん 617/737	★コッペパン 726/879		
●カレーライス 豚もも肉【35】 だまねぎ【50】 グリーンピース【3】 にんにく【0.3】 カレー粉【0.15】 ★どんかつソース【1.5】 ★ケチャップ【2】 塩【0.02】 水【65】	●やきししゃも 2尾（中3尾） からふとししゃも ●きんびらごぼう ごぼう【30】 にんじん【15】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【3】 水【10】	豚もも肉【35】 にんじん【7】 白菜【20】 ★だし【5】 ★ごま油【0.5】	しょうが【0.5g】 純米酒【1】 だけのこ水煮【10】 だまねぎ【35】 ★かもぼく【5】 ★濃口しょうゆ【2.5】 水【1】	若鶏むね皮つき【40】 生しいけ【5】 にんじん【15】 白菜【20】 ★中華だしの素【1.2】 片栗粉【1.5】	★とりにくとさといものもの 若鶏むね皮つき【40】 生しいけ【5】 にんじん【15】 白菜【20】 ★中華だしの素【1.2】 片栗粉【1.5】	●とりにくのレモンソース 若鶏むね皮つき【60】 純米酒【1.5】 米ぬか油【6】 砂糖【2.6】 水【2.2】
●きゅうりのコロコロサラダ きゅうり【15】 ★枝豆【10】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【1】 オリーブオイル【1】	きゅうり【15】 米酢【2】 砂糖【1.2】 塩【0.03】 ★炒りごま【0.8】	きゅうり【15】 砂糖【2.4】 米酢【2.5】 ★炒りごま【0.8】	キヤベツ【20】 ★枝豆【5】 ★レモン果汁【1】 ★ラー油【0.03】 一味唐辛子【0.02g】 ★だいがくいも【40g】	キヤベツ【20】 ★枝豆【5】 ★炒りごま【0.7】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★だいがくいも【40g】	●キャベツとささみのごまあえ キヤベツ【20】 ★枝豆【5】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★だいがくいも【40g】	●ベーコンとたまねぎのスープ 豚ベーコン【5】 レタス【20g】 白ねぎ【5g】 ★濃口しょうゆ【1】 水【110】
10	11	12	13	14		
●ごはん 651/764	●ごはん 666/813	●ごはん 638/764	●わかめごはん 607/748	★コッペパン 683/820		
●ハンバーグ ★ハンバーグ【1個】 ★ケチャップ【1.5】 ★デミグラスソース【2.5】 ★どんかつソース【0.8】	●いわしのかばやき いわし【1尾】 しょうが【0.7】 純米酒【2】 砂糖【3】 米ぬか油【2】	●にくじやが 若鶏むね皮つき【40】 だまねぎ【50】 ごんにく【20】 ★濃口しょうゆ【1】 ★だいがくいも【3】	●ちゃんぽん ★ちゃんぽん【35】 だまねぎ【15】 牛ベーツ【20】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★だいがくいも【3】	●フルーバーリージャム 1こ ★吹き込みわかれ【2】		
●キヤベツとひじきのサラダ キヤベツ【25】 ★枝豆【5】 ★濃口しょうゆ【1.8】 米酢【1.5】 ★こま油【0.7】	キヤベツ【25】 乾燥ひじき【0.8】 にんじん【5】 砂糖【1.5】 塩【0.05】	キヤベツ【15】 炒りごま【0.7】 砂糖【1】	●のりつくだに【8】 ★のり【2.6】 ★濃口しょうゆ【2】 本みりん【1】	●にくじやが 若鶏むね皮つき【40】 だまねぎ【50】 ごんにく【20】 ★濃口しょうゆ【1】 ★だいがくいも【3】		
●コンソメスープ だまねぎ【25】 じゃがいも【20】 しめじ【10】 ★濃口しょうゆ【0.6】 水【110】	豚ベーコン【5】 にんじん【10】 ★コンソメ【1.8】 こしょう【0.02】	小松菜【20】 ★焼き竹輪【5】 ★淡色辛味噌【8】 水【110】	●さといもとたまねぎのみぞしる 里芋【30】 しめじ【7】 ★木綿豆腐【20】 ★だいがくいも【1.5】	●ちゃんぽん ★ちゃんぽん【35】 だまねぎ【15】 牛ベーツ【20】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★だいがくいも【1.5】		
●ひじきいりちゅうかサラダ 乾燥ひじき【0.5】 にんじん【10】 きゅうり【20】 ★レモン果汁【1】 ★濃口しょうゆ【1.2】 米酢【1.8】 ★炒りごま【0.6】	にんじん【10】 ★ささみ【5】 砂糖【0.45】 ★こま油【0.6】 ★炒りごま【0.6】	●ほうれんそうのおかあえ ほうれん草【20】 ★ちりめんじゅうこ【4.5】 ★濃口しょうゆ【2】	●こまつなとちくわのあえもの 小松菜【20】 ★濃口しょうゆ【2】 ★炒りごま【0.8】	●わかめごはん ★吹き込みわかれ【2】		
●なめらかプリン【1こ】 (卵・乳不使用)						
17	18	19	20	21		
●げんまいごはん 673/814	●ごもくごはん 614/758	●ごはん 676/838	●げんまいごはん 654/831	●カツサンド 792/967		
●ごもくうまに 豚もも肉【40】 純米酒【1】 ★いか【15】 だけのこ水煮【15】 白菜【35】 ★濃口しょうゆ【2.3】 水【0.4】 米ぬか油【0.5】	●五目釜飯の素 ★うどん ★うどん【30】 米ぬか油【1】 純米酒【1】 だまねぎ【45】 白菜【20】 ★濃口しょうゆ【3】 ★だいがくいも【1.5】 塩【0.04】	●にくのかりんあげ 片栗粉【11】 米ぬか油【5】 ★濃口しょうゆ【2.5】 砂糖【4】	●ハヤシライス 豚もも肉【35】 にんじん【15】 トマト【10】 ★コンソメ【0.7】 ★ケチャップ【0.8】 ★濃口しょうゆ【1.2】 水【65】	●フルーバーリージャム 1こ ★吹き込みわかれ【2】		
●ひじきいりちゅうかサラダ 乾燥ひじき【0.5】 にんじん【10】 きゅうり【20】 ★レモン果汁【1】 ★濃口しょうゆ【1.2】 米酢【1.8】 ★炒りごま【0.6】	★ささみ【5】 砂糖【0.45】 ★こま油【0.6】 ★炒りごま【0.6】	●ほうれんそうのおかあえ ほうれん草【20】 ★ちりめんじゅうこ【4.5】 ★濃口しょうゆ【2】	●きりぼしだいこんのすのもの 切り干し大根【3】 きゅうり【30】 ★濃口しょうゆ【1】 ★だいがくいも【1.5】 水【110】	●ちゃんぽん ★ちゃんぽん【35】 だまねぎ【15】 牛ベーツ【20】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★だいがくいも【1.5】		
●なめらかプリン【1こ】 (卵・乳不使用)						
24	25	26	27	28		
●ごはん 718/911	●ごはん 661/796	●ごはん 646/733	●なめしごはん 646/783	★コッペパン 689/859		
●ごもくまーぼーとうふ ★高野豆腐【8】 だまねぎ【35】 白ねぎ【10】 にんにく【0.5】 ★中華だしの素【1.3】 ★トワパンジアン【0.05】 ★テメンジアン【0.25】 水【35】	●すきやきに 豚もも肉【35】 にんじん【10】 白ねぎ【5】 ★赤色辛味噌【7】 砂糖【1.8】 純米酒【2】 ★だいがくいも【2】 水【32】	●さばのしおやき 白菜【30】 にんじん【15】 葉ねぎ【5】 ★厚揚げ【30】 砂糖【7】 だいがくいも【1】	●なめしごはん ★菜飯ごはんの素【2】 ●コーンりいごもくラーメン ●筋（さば）【1切】 ●きりぼしだいこんのすのもの きゅうり【25】 ★レモン果汁【1】 ★濃口しょうゆ【1.4】 ★こま油【0.6】 米酢【2】 水【110】	●カツサンド ★丸パン【1こ】 ★キーパン【30g】 ★ソース【小袋1個】 ●ミネストローネ 豚ベーコン【10】 だまねぎ【30】 にんじん【10】 トマト【12】 ★ケチャップ【1】 ★コーンソメ【1.5】 ★トマトピューレ【10】 水【110】		
●きゅうりとこんにゃくのサラダ きゅうり【30】 にんじん【5】 米酢【2】 ★濃口しょうゆ【0.7】 ★炒りごま【0.5】 ★ぎょうざ2こ（小）3こ（中）	●ほうれんそうのおひたし ほうれん草【20】 ★もやし【10】 ★濃口しょうゆ【1.7】 ★なっとう 1こ	●ほうれんそうのおひたし キヤベツ【20】 ★もやし【10】 ★濃口しょうゆ【0.8】 ★だいがくいも【1】	●ぐだくさんみぞしる こんにゃく【15】 えのきだけ【10】 葉ねぎ【5】 ★淡色辛味噌【8】 水【105】	●タンドリーチキン 若鶏むね皮つき【60】 しょうが【10g】 ★りんごピューレ【2】 ★ケチャップ【1】 塩【0.05g】		
●今月の生産者さん						
宮本さん・・・葉ねぎ、玉ねぎ、にんにく 小柳さん・・・じゃがいも、きゅうり 雪谷さん・・・生しいたけ セイコーファームさん・・・しめじ			※献立および献立表について 都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。 食材の詳細については学校から配布される 成分表をご確認ください。（★がついているもの） ※牛乳は毎日つきます。	献立表の数値・数量は 小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・10%減 高学年・・・10%増 中学生・・・35%増 になります。		