

令和2年度



みなさんはむし歯がない健康な歯を築いていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみこたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分ですることができることを実践しましょう。

アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。
- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギーを表示しています。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使用しています。
- ★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」。毎月19日は「歯の日」と定められています。歯は、生きる上で欠かせない大切な器官です。食生活や歯のケアを通じて、健康な生活を送りましょう。



| | |
|------|--|
| 表示義務 | 卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば |
| 表示推奨 | いくら・キウイ・くるみ・大豆・パナナ・やまいち・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド |

今月の目標
~骨や歯を丈夫にする
食品を知ろう~

1食当たりの栄養価 基準値 エネルギー 650 Kcal たんぱく質 21~33g 脂質 14~22g 炭水化物 81~106g

| 日 | 献立名 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|-----------|--------------------------------------|---|---|--|---|--|
| 1日 (月) | 牛乳 黒米ごはん 魚の西京焼き 昆布炒め 中身汁 | 黒米 精白米 三温糖 こめ油 三温糖 | 牛乳 ホキ みそ(大豆) ちきあげ(大豆) 昆布 豚肉 高野豆腐(大豆) | こんにゃく 小松菜 人 参 | ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 醤油(小麦・ 大豆) | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1食当たり - 556 kcal | たんぱく質 28.5 g | 脂質 13.3 g | 炭水化物 76.4 g | |
| | 2日 (火) | 牛乳 コッペパン ワインナーのケチャップがらめ ブロッコリーソテー 麦入りクラムチャウダー | コッペパン (小麦・乳・大豆) 三温糖 こめ油 おし麦 ジャがいも 小 麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆・豚) | 牛乳 無添加ウインナー(豚) | あお豆(大豆) キャベツ にんにく ブロッコリー 人参 赤ピーマン | ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) |
| 一食当たりの栄養価 | | 1食当たり - 674 kcal | たんぱく質 31.6 g | 脂質 25.8 g | 炭水化物 77.1 g | |
| 3日 (水) | | 牛乳 沖縄そば 紅芋ゴマ団子 マーミナーチャンプルー くだもの | 牛乳 沖縄そば(小麦・大豆) 紅いも団子(ごま) 大豆油 こめ油 | 牛乳 丸太かまぼこ(大豆) 豚肉 ツナフレーク 厚揚げ (大豆) | ねぎ 生姜 椎茸 | ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) |
| | 一食当たりの栄養価 | 1食当たり - 621 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 85.7 g | |
| | 4日 (木) | 牛乳 わかめごはん いわしの生姜煮 カミカミ炒め 大根のみそ汁 くだもの | 牛乳 精白米 いわし生姜煮 (小麦・大豆) こめ油 三温糖 | 牛乳 いわし生姜煮 (小麦・大豆) 豚肉 みそ(大豆) わかめ 厚揚げ(大豆) | いんげん キャベツ ごぼう こんにゃく 人参 生姜 木くらげ えのき 人参 大根 長ねぎ りんご(予定) | ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆) 花かつお |
| 一食当たりの栄養価 | | 1食当たり - 621 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 85.7 g | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|------------|---|---|--|--|--|--|
| 5日 (金) | 牛乳 ハンダマごはん うの花コロック ごまじゃこサラダ アーモンドカル | 牛乳 サラダ油(大豆) 精白 米 サラダ油(大豆) ごま ごま油 三温糖 アーモンドカル(アーモ ンド・ごま) | 牛乳 鶏肉 油揚げ(大豆) うの花コロック (小麦・大豆) チリメン(えび・か に) アーモンドカル(アーモ ンド・ごま) | ごぼう こんにゃく ハ ンダマ 乾燥カリカリ梅 人参 椎茸 梅肉(大 豆・りんご) キャベツ きゅうり コーン 人参 大根 | ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) | 揚げ②大豆 ごま |
| | 一食当たりの栄養価 | 1食当たり - 598 kcal | たんぱく質 23.2 g | 脂質 19.6 g | 炭水化物 79.8 g | |
| | 8日 (月) | 牛乳 ごはん きびなごの甘がらめ もやしとからし菜の炒め 根菜ごまみそ汁 | 牛乳 精白米 ごま サラダ油(大豆) でん粉 三温糖 小麦粉 水あめ こめ油 ごま | 牛乳 きびなご 厚揚げ(大豆) 無塩せ きベーコン(豚) みそ(大豆) 鶏肉 | からし菜 もやし 人参 木くらげ ごぼう しめじ ねぎ 人参 生姜 大根 | みりん 醤油(小麦・大 豆) こしょう シママース ぬちまーす 醤油(小 麦・大豆) 花かつお 酒 |
| 一食当たりの栄養価 | | 1食当たり - 577 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 16.9 g | 炭水化物 77.6 g | |
| 9日 (火) | | 牛乳 クファジュージー 干草焼き モウイのおかか和え さつまポテト | 牛乳 おし麦 サラダ油(大 豆) 精白米 三温糖 さつまポテト | 牛乳 昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆) 干草焼き(卵・乳・小 麦・大豆・鶏) 糸けずり | ねぎ 人参 椎茸 きゅうり コーン モウ イ 四季柑シークワー サー 人参 | ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) ぬちまーす 醤油(小 麦・大豆) 酢(小麦) |
| | 一食当たりの栄養価 | 1食当たり - 596 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 17.5 g | 炭水化物 84.1 g | |
| | 10日 (水) | 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 大根炒め 魚そうめん汁 くだもの | 牛乳 精白米 三温糖 こめ油 三温糖 りんご(予定) | 牛乳 豚肉 ちきあげ(大豆) 鶏肉 もずく(えび・かに) 魚そうめん 絹ごし豆腐 (大豆) | 生姜 いんげん こんにゃく しめじ 人参 大根 木くらげ 小松菜 人参 生姜 | みりん 酒 醤油(小 麦・大豆) ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 醤油(小麦・ 大豆) |
| 一食当たりの栄養価 | | 1食当たり - 584 kcal | たんぱく質 24.8 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 77.9 g | |
| 11日 (木) | | 牛乳 黒米粉パン 魚のカラフル焼き マッシュポテト 肉団子入り野菜スープ くだもの | 牛乳 黒米粉パン(小麦・乳・ 大豆) ホキ じゃがいも マーガリン (豚・大豆・乳) こめ油 | 牛乳 豚肉 チーズ(乳) 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆 肉団子(小麦・牛・豚・ 鶏・大豆) | 生姜 コーン キャベツ グリンピース しめじ セロリー 玉ね ぎ 人参 | みりん 酒 醤油(小 麦・大豆) ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイ オン(鶏・豚) みりん 花かつお 醤油(小麦・ 大豆) |
| | 一食当たりの栄養価 | 1食当たり - 621 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 22.5 g | 炭水化物 70.2 g | |
| | 12日 (金) | 牛乳 わかめごはん ポークシューマイ ホイコーロー レタスと卵の中華スープ くだもの | 牛乳 精白米 わかめごはん ポークシューマイ (小麦・豚) ごま油 こめ油 でん粉 鶏肉 | 牛乳 炊き込みわかめ ポークシューマイ (小麦・豚) 豚肉 | キャベツ にんにく ピーマン もやし 人参 生姜 竹の子 鶏肉 絹ごし豆腐(大 豆) 卵 | エッグケアマヨネーズ (大豆) こしょう シママース こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏) ぬちまーす ローリエ 鶏がら(鶏・卵) 醤油 (小麦・大豆) チキンブイオン(鶏) ぬちまーす みりん 花 かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) |
| 一食当たりの栄養価 | | 1食当たり - 621 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 22.5 g | 炭水化物 70.2 g | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|--------------------|--------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|---|-------|
| 15日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 魚のしょうが焼き | 三温糖 水あめ | さわら | 生姜 | みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) | |
| | こんにゃくの甘辛炒め | こめ油 三温糖 | 豚肉 | いんげん ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 | みりん 七味唐辛子 (こま) 醤油 (小麦・大豆) | |
| | いものこ汁 | じゃがいも 里芋 | みそ (大豆) 豆腐 (大豆) | ねぎ 人参 | 花かつお | |
| | 黄桃コンポート | | | 黄桃コンポート (もも) | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 606 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 14.3 g | 炭水化物 89.2 g | |
| 16日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | コッペパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | チリコンカン | こめ油 三温糖 | そぼろ大豆 金時豆 大豆 豚レバー 豚肉 | にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 | ウスターソース チリソース ケチャップ ぬちまーす 赤ワイン チリパウダー | |
| | アンサンブルエッグ | | アンサンブルエッグ (卵・乳・豚) | | | |
| | 野菜とベーコンのスープ | オリーブ油 じゃがいも おし麦 | 無塩せきベーコン (豚) | キャベツ セロリー パセリ 玉ねぎ 人参 | こしょう シママース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) ローリエ 鶏がら (鶏・卵) 酒 醤油 (小麦・大豆) 豚骨 | |
| | くだもの | | | ニューサマー (予定) | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 634 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 22 g | 炭水化物 78.5 g | |
| 17日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | かやくごはん | おし麦 サラダ油 (大豆) 精白米 | 鶏肉 | こんにゃく ねぎ 人参 竹の子 椎茸 | シママース チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 厚揚げのきのこあんかけ | でん粉 三温糖 | 厚揚げ (大豆) | えのき しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 | ぬちまーす みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 野菜のゆかり和え | ごま 三温糖 | 糸けずり | きゅうり もやし れんこん 人参 白菜 | ゆかり ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) | |
| | 学給アーモンド | アーモンド | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 591 kcal | たんぱく質 25.6 g | 脂質 23 g | 炭水化物 68.7 g | |
| 18日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ナスのミートスパゲティ | こめ油 スパゲティ (小麦) 三温糖 | そぼろ大豆 豚レバー 豚肉 | なす にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 人参 生姜 | ウスターソース ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏) トマトソース (大豆) ぬちまーす | |
| | 国産キャベツのメンチカツ | サラダ油 (大豆) | 国産キャベツのメンチカツ (小麦・大豆・豚・鶏) | | | |
| | ビーンズサラダ | アーモンド | ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 | きゅうり ブロッコリー 大根 | エッグケアマヨネーズ (大豆) コーンクリームドレッシング ぬちまーす | |
| | チーズ | | パピーチーズ (乳) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 526 kcal | たんぱく質 22 g | 脂質 26.9 g | 炭水化物 48.3 g | 揚げ油大豆 |
| 19日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 精白米 無圧パン麦 | | | | |
| | 冬瓜の煮付け | こめ油 三温糖 | かまぼこ 鶏肉 厚揚げ (大豆) 昆布 | 小松菜 人参 生姜 冬瓜 こんにゃく | ぬちまーす みりん 花かつお 酒 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 焼きししゃも | | ししゃも | | | |
| ゴーヤーとささみのシークワーサー和え | ごま 三温糖 | 鶏ささみチャンク (鶏) | にがうり もやし シークワーサー果汁 人参 | ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 600 kcal | たんぱく質 28.9 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 82.8 g | |

| 日 | 献立名 | 黄の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|------------|----------------|------------------------------|--------------------------------|---|---|-------|
| 22日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ポロポロシューシー | おし麦 こめ油 精白米 | みそ (大豆) 豚肉 油揚げ (大豆) | カンダバー 人参 椎茸 冬瓜 | ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお | |
| | タマナーチャンプルー | こめ油 | ツナフレーク 厚揚げ (大豆) | キャベツ もやし 人参 木くらげ | こしょう ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 安納芋 | 安納芋 | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 494 kcal | たんぱく質 19.1 g | 脂質 12.1 g | 炭水化物 76.9 g | |
| 24日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | たらこスパゲティ | オリーブ油 スパゲティ (小麦) | 鶏肉 大豆 無塩せきベーコン (豚) 辛子たらこ (大豆) | しめじ にんにく パセリ ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 赤ピーマン | こしょう ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) | |
| | 緑の野菜のかぼちゃコロッケ | サラダ油 (大豆) | | 緑の野菜のかぼちゃコロッケ (小麦・大豆・豚) | | |
| | ごぼうとコーンのサラダ | ごま 三温糖 | 紅麹ハム (豚・大豆) | きゅうり コーン ごぼう 人参 | エッグケアマヨネーズ (大豆) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) | |
| | うまかつ+ | うまかつ+ (小麦・大豆・ごま・アーモンド) | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 592 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 27.6 g | 炭水化物 61 g | 揚げ油大豆 |
| 25日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 魚の梅みそ焼き | 三温糖 | さわら みそ (大豆) 白みそ | 梅肉 (大豆・りんご) | みりん 酒 | |
| | ひじき炒め | こめ油 三温糖 | ちくわ ひじき 大豆 豚肉 油揚げ (大豆) | あお豆 (大豆) こんにゃく 人参 | ぬちまーす みりん 醤油 (小麦・大豆) | |
| | きのこのすまし汁 | | 絹ごし豆腐 (大豆) | えのき 小松菜 人参 大根 椎茸 | ぬちまーす みりん 花かつお 醤油 (小麦・大豆) | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 603 kcal | たんぱく質 28.6 g | 脂質 15.7 g | 炭水化物 84.2 g | |
| 26日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | バーガーパン | バーガーパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ハンバーグのトマトソースかけ | 三温糖 | 国産ミートハンバーグ (豚・鶏・大豆) | にんにく 玉ねぎ | ウスターソース ケチャップ トマトソース (大豆) トマトピューレ 赤ワイン | |
| | スライスチーズ | | スライスチーズ (乳) | | | |
| | 野菜のナッツ和え | アーモンド | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 650 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 24 g | 炭水化物 78.5 g | |
| 29日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 精白米 無圧パン麦 | | | | |
| | ポークカレー | こめ油 じゃがいも マーガリン (乳・大豆・豚) 小麦粉 | そぼろ大豆 脱脂粉乳 豚レバー 豚肉 白花生豆 白いんげん豆 | かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜 | ウスターソース カレールウ (小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ (りんご) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) | |
| | コーン | | | カットコーン | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 730 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 122.7 g | |
| 30日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 豆腐の子リソース煮 | ごま油 こめ油 でん粉 三温糖 | みそ (大豆) 豆腐 (大豆) 豚レバー 豚肉 | あお豆 (大豆) しめじ にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 竹の子 椎茸 木くらげ | ケチャップ チリソース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 酒 醤油 (小麦・大豆) | |
| | シヨーロンポー | | シヨーロンポー (小麦・大豆・鶏・豚) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I初芽 - 666 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 20.5 g | 炭水化物 93.1 g | |
| | ハンワースー | ごま ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 | 紅麹ハム (豚・大豆) | きゅうり もやし 人参 白菜 | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) | |