


6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に  
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学校においても毎日確認してください。

|      |            |
|------|------------|
| 食品群  | 体内でのほたらき   |
| 赤の食品 | 血や肉、青をつくる  |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる  |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

| 学校給食の栄養基準量 | E=エネルギー | P=タンパク質   | F=脂質      |
|------------|---------|-----------|-----------|
| 小学校        | 650     | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 |
| 中学校        | 830     | 18.4~41.5 | 18.4~27.7 |

|                  |  |  |  |  |  |  |   |   |       |  |
|------------------|--|--|--|--|--|--|---|---|-------|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(火)   | カラフルサラダ<br>牛乳<br>おぎごはん クリームシチュー                          | 2(水)   | ごぼうとナッツのサラダ<br>カワハギの天ぷら<br>牛乳<br>きびごはん 根菜のみそ汁            | 3(木)   | ビビンバ(肉・野菜)<br>牛乳<br>おぎごはん わかめスープ                 | 4(金)  | 中体連応援献立<br>フルーツ白玉<br>牛乳<br>とんかつ<br>おぎごはん ポークカレー |       |  |
|                  | 小学校<br>E 579 P 20.4 F 13.9<br>中学校<br>E 690 P 23.6 F 15.1 | 小学校<br>E 603 P 19.6 F 17.3<br>中学校<br>E 712 P 22.1 F 19.7 | 小学校<br>E 539 P 23.8 F 13.3<br>中学校<br>E 642 P 27.6 F 14.4 | 小学校<br>E 778 P 25.8 F 23.5<br>中学校<br>E 930 P 30.2 F 27   |  |  |   |   |       |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7(月)   | パンサンスー<br>牛乳<br>おぎごはん マーボーナス                             | 8(火)   | 豆腐チャンプルー<br>牛乳<br>きびごはん イナムドウチ                           | 9(水)   | キャベツとベーコンソテー<br>牛乳<br>あみパン マッシュルーム<br>スープ        | 10(木)   | 鶏のマーマレード焼き<br>牛乳<br>カレーピラフ イタリアンサラダ             | 11(金) | もやしのハムサラダ<br>牛乳<br>魚のごまみそ焼き<br>おぎごはん 大根の煮つけ    |
|                  | 小学校<br>E 604 P 22.4 F 17.9<br>中学校<br>E 719 P 26.1 F 20.1 | 小学校<br>E 561 P 26.2 F 14.1<br>中学校<br>E 666 P 30.7 F 15.4 | 小学校<br>E 607 P 24.1 F 23.5<br>中学校<br>E 694 P 27.4 F 20.6 | 小学校<br>E 634 P 26 F 22.5<br>中学校<br>E 736 P 29 F 25.7     | 小学校<br>E 688 P 31.5 F 20.6<br>中学校<br>E 820 P 37.5 F 23.3 |  |   |   |       |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14(月)  | タコライス(具)<br>牛乳<br>きびごはん もずくのスープ                          | 15(火)  | きんぴらごぼう<br>牛乳<br>豆腐ハンバーグ<br>おぎごはん じゃがいもみそ汁               | 16(水)  | 大根サラダ<br>牛乳<br>魚のゆずみそ焼き<br>おぎごはん 鶏肉とれんごんの<br>甘辛煮 | 17(木)   | じゃがバター<br>牛乳<br>ナポリタン ブロッコリー<br>サラダ             | 18(金) | タマナーチャンプルー<br>牛乳<br>ざっく入り油みそ<br>おぎごはん ウチナーみそしる |
|                  | 小学校<br>E 615 P 25.3 F 18.6<br>中学校<br>E 736 P 29.7 F 20.8 | 小学校<br>E 639 P 23.9 F 17<br>中学校<br>E 739 P 26.5 F 17.8   | 小学校<br>E 677 P 30.9 F 20.4<br>中学校<br>E 807 P 36 F 22.8   | 小学校<br>E 498 P 18.2 F 16.2<br>中学校<br>E 562 P 20.1 F 17.8 | 小学校<br>E 646 P 29 F 17.2<br>中学校<br>E 769 P 33.8 F 19.2   |  |   |   |       |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 21(月)  | 厚揚げ豆腐の中華炒め<br>牛乳<br>ひじきシュウマイ<br>おぎごはん アーサ汁               | 22(火)  | 焼きいも<br>牛乳<br>カンダー<br>ジュージー きびなごの<br>からあげ                | 23(水)  | 慰霊の日<br>★給食欠食予定★<br>小学校... 欠食なし<br>中学校... 中3     | 24(木)   | 沖縄そば(野菜)<br>牛乳<br>沖縄そば パパイアの<br>ツナあえ            | 25(金) | アスパラソテー<br>牛乳<br>巨峰<br>なかよしパン 麦入りやさい<br>スープ    |
|                  | 小学校<br>E 584 P 24.2 F 16<br>中学校<br>E 686 P 27.7 F 17.3   | 小学校<br>E 473 P 22.8 F 15.5<br>中学校<br>E 556 P 26.2 F 17   | 小学校<br>E P F<br>中学校<br>E P F                             | 小学校<br>E 578 P 27.5 F 23.9<br>中学校<br>E 693 P 32.6 F 27.5 | 小学校<br>E 534 P 22.4 F 15.5<br>中学校<br>E 601 P 25.4 F 16.9 |  |   |   |       |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 28(月)  | 小松菜のごまあえ<br>牛乳<br>焼きししゃも<br>おぎごはん 冬瓜スープ                  | 29(火)  | チンジャオロース<br>牛乳<br>おぎごはん サンラータン                           | 30(水)  | ビーンズサラダ<br>牛乳<br>おぎごはん チキンストロガノフ                 | <p>6月は「食育月間」です。</p> <p>健康な心身をはぐくむ上で「食べるこ<br/>と」は何より大切です。おうちでも給食や<br/>食べ物について話してくださいね♪また、<br/>家族みんなで食べる食事は、心の栄養にも<br/>なります♡家族だんらん♪食欲もアップ!</p>  <p>かぞく みんなで たべると おいしい♡</p> |   |       |  |
|                  | 小学校<br>E 643 P 26.9 F 21<br>中学校<br>E 758 P 30.7 F 23.3   | 小学校<br>E 590 P 28.5 F 15.9<br>中学校<br>E 701 P 30.8 F 17.6 | 小学校<br>E 675 P 22 F 21.1<br>中学校<br>E 808 P 25.6 F 23.7   |  |  |  |   |   |       |  |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、早めに納めましょう。

# 令和3年6月 詳細献立表(アレルギー) 神原学校給食センター 917-3479

学校給食の E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質

基準量 650 Kcal 21.1~32.5 g 14.4~21.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

その他

- ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
- ※ 詳しい情報が必要な方、または不明点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
- ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

| 日  | 曜日 | こんだて   | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品                               | (ぎいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品   | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品  | 調味料  |
|----|----|--|--|--|---|------|
| 1  | 火  | 牛乳<br>むぎごはん<br>クリームシチュー<br>カラフルサラダ                       | とりにく、豆乳  | こめ、むぎ<br>じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン   | たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュ<br>ルーム、にんにく、しょうが、パセリ<br>赤ピーマン、ブロッコリー、コーン、しめ<br>じ  |      |
| 2  | 水  | 牛乳<br>きびごはん<br>梅菜のみそ汁<br>カワハギの天ぷら<br>ごぼうとナッツのサラダ         | みそ<br>カワハギ   | こめ、もちきび<br>じゃがいも<br>こむぎ、でんぷん、あぶら<br>アーモンド、ドレッシング(小麦)                           | だいこん、こんにやく、にんじん、ねぎ<br>ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、レーズン   |      |
| 3  | 木  | 牛乳<br>むぎごはん<br>ピビンバ                                      | ぎゅうにく  | こめ、むぎ<br>さとう、あぶら、ごま、ごま油  | たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、<br>きゅうり、にんじん、もやし   | 小麦   |
| 4  | 金  | 牛乳<br>わかめスープ<br>きびごはん<br>ポークカレー                          | わかめ、とうふ  | ごま、ごま油<br>こめ、もちきび<br>じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン、<br>米粉                                 | にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロ<br>リ、にんにく  |      |
| 7  | 月  | 牛乳<br>むぎごはん<br>マーボーチキン                                   | とうふ、ぶたにく、みそ、ぶたレバー  | こめ、むぎ<br>ごま油、でんぷん  | なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいた<br>け、にんにく、しょうが  | 小麦   |
| 8  | 火  | 牛乳<br>パンサンデー<br>きびごはん<br>イナムドゥッチ<br>豆腐チャンプルー             | ハム(乳)<br>ぶたにく、かまぼこ、みそ<br>とうふ、ぶたにく                        | はるさめ、さとう、ごま油<br>こめ、もちきび<br>あぶら   | きゅうり<br>たけのこ、しいたけ、こんにやく<br>キャベツ、もやし、にんじん、にんにく   |      |
| 9  | 水  | 牛乳<br>あみパン<br>マッシュルームスープ<br>キャベツとベーコンソテー                 | 豚肉粉乳(乳)<br>とりにく、豆乳                                       | こむぎ、さとう、ショートニング<br>じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン   | マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、<br>パセリ<br>キャベツ、にんじん、コーン、エリンギ、に<br>んにく  | 小麦、乳 |
| 10 | 木  | 牛乳<br>カレーピラフ<br>鶏のマーマレード焼き<br>イタリアンサラダ                   | とりにく、ベーコン<br>とりにく  | こめ、あぶら、乳なしマーガリン<br>さとう、でんぷん、マーマレード<br>あぶら、さとう、ドレッシング                           | マッシュルーム、にんにく、にんじん、た<br>まねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピー<br>マン   |      |
| 11 | 金  | 牛乳<br>むぎごはん<br>大根の煮つけ                                    | ぶたにく、あつあげ、こんぶ  | こめ、むぎ<br>あぶら、さとう   | だいこん、にんじん、こんにやく、いんげ<br>ん  |      |
| 14 | 月  | 牛乳<br>魚のごまみそ焼き<br>もやしのハムサラダ<br>きびごはん<br>もずくのスープ          | さば、みそ<br>ハム(乳)   | さとう、ごま<br>さとう、ドレッシング(小麦)<br>こめ、もちきび  | もやし、きゅうり<br>とうがんと、たけのこ、ごま、なしいたけ、<br>しょうが  |      |
| 15 | 火  | 牛乳<br>むぎごはん<br>じゃがいもみそ汁<br>豆腐ハンバーグ                       | わかめ、みそ<br>とうふ、とりにく、ぶたにく                                  | こめ、むぎ<br>じゃがいも<br>パン粉(小麦)、さとう、でん粉  | たまねぎ、チンゲンサイ<br>たまねぎ   | 小麦   |
| 16 | 水  | 牛乳<br>きびごはん<br>鶏肉とれんこんの甘辛煮<br>魚のゆずみそ焼き<br>大根サラダ<br>ナポリタン | かまぼこ<br>とりにく、だいず、かまぼこ<br>あかうお、みそ<br>わかめ、ツナ<br>ベーコン、ハム(乳) | さとう、あぶら、ごま、ごま油<br>こめ、もちきび<br>あぶら、さとう<br>さとう<br>ドレッシング(小麦)<br>スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう | ごぼう、にんじん、こんにやく<br>れんこん、にんじん、しいたけ、いんげ<br>ん、こんにやく<br>しょうが、ゆず<br>だいこん、にんじん、トウモロコシ<br>マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、<br>ピーマン、にんにく | 小麦、乳 |
| 17 | 木  | 牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>じゃがいもバター<br>むぎごはん                     | ブロッコリー   | ドレッシング<br>じゃがいも、バター(乳)   | ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマ<br>ン、コーン   | 乳    |
| 18 | 金  | 牛乳<br>ウチナーみそ煮<br>タマナーチャンプルー<br>ぎょうちん入り油みそ                | ぶたにく、みそ<br>とうふ、ぶたにく<br>えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大<br>豆、みそ         | こめ、むぎ<br>あぶら<br>さとう、あぶら、小豆、搾菜、もち麦、玄米、<br>粥米、たかきび、でん粉                           | とうがんと、たまねぎ、にんじん、ごまつな<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら   |      |
| 21 | 月  | 牛乳<br>きびごはん<br>アーサ汁<br>厚揚げ豆腐の中華炒め<br>ひじきシウマイ             | アーサ、とうふ<br>あつあげ、豚肉<br>ひじき、大豆、ぶたにく、とりにく                   | こめ、もちきび<br>さとう、でんぷん、あぶら、ごま油<br>でん粉、さとう、小麦粉                                     | だいこん、えのきたけ、しょうが<br>にんじん、たまねぎ、はくさい、ごまつな<br>たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく<br>たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、<br>とうもろこし                   | 小麦   |
| 22 | 火  | 牛乳<br>カンダバージュシー<br>きびなごのからあげ<br>焼きいも                     | ツナ、みそ<br>きびなご  | こめ<br>こむぎ、でんぷん、あぶら<br>さつまいも  | カンダバー、にんじん、しいたけ   |      |
| 24 | 木  | 牛乳<br>沖繩そば(麵)<br>沖繩そば(汁)<br>沖繩そば(野菜)<br>ハワイのツナええ         | ぶたにく、かまぼこ  | あぶら<br>さとう、ドレッシング(小麦)  | にんじん<br>からし、にんじん、もやし<br>ハワイ、きゅうり  | 小麦、乳 |
| 25 | 金  | 牛乳<br>なかつら<br>蒸入りやさいスープ<br>アスパラソテー                       | 脱脂粉乳(乳)<br>豚肉  | こむぎ、さとう、ショートニング<br>じゃがいも、むぎ  | キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、セ<br>ロリー<br>グリーンアスパラ、たまねぎ、コーン、<br>マッシュルーム、にんじん<br>ぶどう  |      |
| 28 | 月  | 牛乳<br>むぎごはん<br>冬瓜スープ<br>焼きししゃも<br>小松菜のごまあえ               | 豚肉、こんぶ、あつあげ、みそ<br>ししゃも                                   | こめ、むぎ<br>さとう<br>ごま、ドレッシング(小麦)  | とうがんと、にんじん、からしな<br>ごまつな、もやし、にんじん  |      |
| 29 | 火  | 牛乳<br>きびごはん<br>サンラータン<br>チンジャオロース                        | 豚肉、とうふ<br>ぎゅうにく  | こめ、もちきび<br>はるさめ、でんぷん<br>あぶら、さとう、でんぷん、ごま油                                       | だいこん、にんじん、きくらげ、トマト<br>しょうが、にんにく、ピーマン、赤ピーマ<br>ン、黄ピーマン、たけのこ   |      |
| 30 | 水  | 牛乳<br>むぎごはん<br>チキンストロガノフ<br>ピーンズサラダ                      | とりにく<br>ひよこ豆、えんどう、まめ、いんげん、まめ                             | こめ、むぎ<br>あぶら、じゃがいも、さとう、米粉、乳なし<br>マーガリン<br>アーモンド、ドレッシング、たまごなしマ<br>ヨネーズ、さとう      | にんにく、たまねぎ、しめじ、ブロッコ<br>リー、トマト<br>きゅうり、コーン  | 小麦   |