

まもなく梅雨の季節をむかえます。この時期は、ジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日などがあり、体調をくずしやすいです。また食中毒の細菌が増えやすい時期でもあります。丁寧な手洗いを心がけ、体調管理と衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
2	月	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆 みそ	米 米油 タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 米粉マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ トマト ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく エリンギ	772	28.4	24.2	2.5
3	火	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯マヨ和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ	760	32.4	23.7	2.4
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししゃもの磯部揚げ 茎わかめのかみかみきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	748	27.0	23.0	2.4
5	木	ゆで中華麺	牛乳	うずら卵入りタンメンスープ こんにゃくサラダ ウインナーとコーンの米粉むしパン	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 豆乳 ウインナー	中華麺 砂糖 ごま油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく コーン	812	33.2	20.1	2.5
6	金	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	787	26.7	22.3	2.1
9	月	ごはん	牛乳	ちくわのお好み焼き もずくのチャプチェ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉 もずく ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しめじ さやいんげん	822	32.2	25.0	2.5
10	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご しらたきのつるつる炒め めぎすのつみれ汁 角チーズ	牛乳 卵 豚肉 めぎす 豆腐 みそ チーズ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	764	33.3	22.5	2.7
11	水	あじさい ごはん	牛乳	【食育の日 入梅献立】 タラのみそマヨネーズ焼き 中郷産アスパラのごまサラダ けんちん汁	牛乳 たら みそ 油揚げ 豆腐	米 黒米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 ごま 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	枝豆 赤しそ 切干大根 キャベツ にんじん 長ねぎ アスパラガス 大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	748	32.6	21.2	2.6
12	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	824	35.6	19.4	2.7
13	金	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト ごまみそ米粉ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 青のり なんと みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉ワントン ねりごま ごま ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし 長ねぎ	780	30.2	20.7	2.1
16	月	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく メンマ	811	28.9	25.3	2.2
17	火	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め みそポテト うずら卵入り塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ ほうれん草	757	30.0	21.3	2.0
18	水	コッパパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとエリンギのソテー 野菜の豆乳クリームチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッパパン いちごジャム 砂糖 ラード 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	780	34.1	24.7	3.7
19	木	ごはん	牛乳	ホキの唐揚げオニオンソース のり酢あえ 豚汁	牛乳 ほき のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	751	33.2	20.5	2.3
20	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ にんじんのツナたま炒め 沢煮椀	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 豚肉	米 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 春雨	にんじん もやし ピーマン えのきたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ	755	29.9	23.6	1.9
23	月	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	749	28.7	20.3	2.2
24	火	ごはん	牛乳	あじの梅マヨ焼き 切干大根のソース炒め 野菜のみそ汁	牛乳 あじ みそ さつま揚げ 青のり 厚揚げ 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも	梅干し 切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ えのきたけ なす 小松菜	756	33.6	19.9	2.3
25	水	アップル 米粉パン	発酵乳	新じゃが豆乳グラタン 中郷産アスパラのフレンチサラダ ミートボールトマトスープ	飲むヨーグルト ツナ 豆乳 豆乳チーズ 鶏肉 豚肉	こめ粉パン 砂糖 米粉 じゃがいも 米油 水あめ でんぷん 米粉マカロニ	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン にんにく にんじん しめじ トマト パセリ	768	29.9	16.3	3.0
26	木	ゆでうどん	牛乳	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き わかめのサラダ アセロラ豆乳ゼリー	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ いわし わかめ 青大豆 豆乳	ゆでうどん 米油 米粉カレールウ でんぷん 砂糖 じゃがいも 米粉 米粉パン粉 なたね油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり もやし アセロラ	870	31.2	22.4	2.5
27	金	ごはん	牛乳	さばの照り焼き きゃべつのごまゆかり和え マーボーじゃが	牛乳 さば 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 赤しそ にんにく 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にら	836	37.3	25.6	2.3
30	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 きゅうりの梅和え たまご入り姫竹汁	牛乳 青大豆 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ	761	27.3	21.2	2.2

一食平均エネルギー:781 Kcal たんぱく質:31.2 g 脂質:22.1 g 食塩:2.4 g

※献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更
する場合があります。

減塩の日献立のスタートに合わせて、毎日の給食に含まれる脂質
と塩分量を表示することにしました。