

各地で梅雨入りのニュースが聞かれるところになりました。ジメジメムシムシした時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前
の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分に注意しましょう。

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 ギョウにゅう たまご ウインナー だいず みそ	こめ こめあぶら でんぱん さとう だいずあぶら こめこマカロニ ジャがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ トマト にんじん にんにく エリンギ	609	23.5	20.5	2.0
3	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎょうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう でんぱん 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 ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	593	25.4	19.7	2.0
4	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンのこめこむしパン	ぎょうにゅう ぶたにく なると とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ こまつな サラダこんにゃく コーン	651	27.6	17.0	2.0
5	木	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいそべあげ くきわかめのかみかみきんぴら じゃがいものみそしる	ぎょうにゅう ししゃも あおのり くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな	590	20.9	20.2	1.8
6	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ	ぎょうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	632	22.5	19.6	1.8
9	月	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャプチェ ツナじゃが	ぎょうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく もずく ツナ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう こめあぶら ジャがいも	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ さやいんげん	644	25.5	20.7	2.0
10	火	あじさい ごはん	牛乳	【しょくいくのひ にゅうばいこんだて】 タラのみそマヨネーズやき アスパラのごまサラダ けんちんじる	ぎょうにゅう たら みそ あぶらあげ とうふ	こめ くらまい こめあぶら ノンエッグマヨネーズ こめこ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	えだまめ あかしそ ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん アスパラガス こんにゃく だいこん ごぼう ほししいたけ	587	26.0	18.4	2.1
11	水	ソフトめん	はっこうにゅう	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん さとう こめあぶら こめこハヤシルウこめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	610	26.4	9.3	2.1
12	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご しらたきのつるつるいため めぎすのつまれじる	ぎょうにゅう たまご ぶたにく めぎす とうふ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	584	26.1	16.9	2.0
13	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがとうにゅうグラタン アスパラサラダ ミートボールトマトスープ	ぎょうにゅう ツナ とうにゅう ぶたにく とうにゅうチーズ とりにく	こめこパン ジャがいも こめあぶら こめこ さとう でんぱん みずあめ こめこマカロニ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス しめじ えだまめ にんにく にんじん トマト パセリ	629	25.1	21.5	2.5
16	月	ごはん	牛乳	あまぎョーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく メンマ	652	24.0	22.2	1.8
17	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎょうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ジャがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ ほうれんそう	592	24.8	17.0	1.5
18	水	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのごまだれがけ にんじんのツナたまいため さわにわん	ぎょうにゅう あつあげ ツナ たまご ぶたにく	こめ ごま さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん もやし ピーマン えのきたけ ごぼう ながねぎ	607	25.1	20.8	1.7
19	木	ごはん	牛乳	ホキのからあげオニオンソース のりずあえ とんじる	ぎょうにゅう ほき のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ジャがいも	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	600	27.5	18.3	1.8
20	金	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 やさいのとうにゅうクリームチャウダー	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパパン いちごジャム さとう ラード こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ 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	584	26.2	20.2	2.8
23	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎょうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ でんぱん こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ 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	603	23.8	17.7	2.1
24	火	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき きりぼしだいこんのソースいため やさいのみそしる アセロラとうにゅうゼリー	ぎょうにゅう あじ みそ さつまあげ あおのり あつあげ とうにゅう	こめ さとう ジャがいも ノンエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら	うめぼし きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ えのきたけ なす こまつな アセロラ	649	26.3	18.4	2.0
25	水	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	ぎょうにゅう ぶたにく なると いわし わかめ あおだいず	ゆでうどん カレールウ でんぱん さとう じゃがいも パンこ こめあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう しょうが	626	24.2	16.5	1.9
26	木		牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト ごまみそこめこワンタンスープ	ぎょうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぱん ジャがいも こめこワンタン ねりごま ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし ながねぎ	606	24.0	17.3	1.7
27	金	ごはん	牛乳	さばのてりやき キャベツのごまゆかりあえ じゃがいものちゅうかに	ぎょうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん ごまあぶら	しょうが きゅうり キャベツ にら にんじん あかしそ にんにく ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	632	28.7	19.5	1.9
30	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに きゅうりのうめこんがあえ たまごいりひめたけじる	ぎょうにゅう あおだいず こんが とうふ ツナ たまご みそ	こめ ふ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ	604	21.3	19.2	1.9

一食平均エネルギー:614 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:18.6 g

食塩:2.0 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
まれる脂質と塩分の量を表示することにしました。