

6 月は食育月間



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	ち にく ほね 血や肉・骨に なるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコナミ
エネルギー (Kcal)		しゅしよく 主食					
3	月	ぎゅうにゅう 牛乳	だいず にぼ 大豆と煮干しのごまがらめ	だいず こざかな (いわし)	でんぷん あぶら さとう ご ま		えび かに 大豆 ごま
		かみかみ 献立	みる みそ汁 まごわやさしい 献立	わかめ みそ	じゃがいも	しいたけ たまねぎ にんじん えのき こまつな ねぎ	大豆
577		ごはん	やさしい いろいろ野菜ふりかけ	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこ んば しそ かぼちゃ にんじ ん	
4	火	ぎゅうにゅう 牛乳	だいず ほういこーろー 大豆ミートの回鍋肉	ぶたにく みそ だいずミート	ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ ビーマン	大豆 豚肉 ごま
528		ごはん	ビーフンスープ	かまぼこ	ビーフン でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ えのき ほうれんそう ねぎ	小麦 卵 乳 えび かに 大豆 ゼラチン ごま
5	水	ぎゅうにゅう 牛乳	に ペンネのクリーム煮	ベーコン とくにゅう チーズ	あぶら じゃがいも ペンネ バター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース	小麦 乳 大豆 豚肉
574		コッペパン	たまご ハムとトマトの卵スープ	チキンハム たまご	でんぷん	たまねぎ にんじん トマト	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉
6	木	ぎゅうにゅう 牛乳	うめに いわし梅煮 うめの日	いわし	さとう	うめ	小麦 大豆
554		ごはん	なつやさしい 夏野菜のスープ煮	豚肉	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ なす に がうり ビーマン トマト	大豆 鶏肉 豚肉
7	金	ぎゅうにゅう 牛乳	ガパオライス	ぶたにく	ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ しめじ ビーマン あかビーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま
549		ごはん	ちゅうか 中華スープ	チキンハム	はるさめ	にんじん しめじ きくらげ キャベツ こまつな	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉
10	月	ぎゅうにゅう 牛乳	きりぼだいこん あ 切干大根のごま和え	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	にんじん きりぼだいこん ほうれんそう	大豆 ごま
647		むぎ 麦ごはん	どうわ さと 童話の里カレー	とりにく	あぶら さとう さつまいも お おむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	小麦 鶏肉
11	火	ぎゅうにゅう 牛乳	たつたあ さば竜田揚げ	さば	あぶら でんぷん こめこ	しょうが	小麦 さば 大豆
637		ごはん	あじ じる あっさり味のにわとり汁	とりにく あつあげ	ごまあぶら じゃがいも さと いも	ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく ねぎ	大豆 鶏肉 ごま
12	水	ぎゅうにゅう 牛乳	に ポテトのチーズ煮	チキンウインナー チーズ	じゃがいも バター	パセリ	小麦 卵 乳 鶏肉
630		こくとう 黒糖パン	ブイヤベース	ベーコン いか たら	あぶら じゃがいも オリーブ ゆ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦 卵 乳 いか かに さ け 豚肉
13	木	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく たまごいた 豚肉ときくらげの卵炒め	ぶたにく さつまあげ たまご	ごまあぶら	きくらげ にんじん もやし ねぎ	小麦 卵 えび かに 大豆 豚肉 ごま
609		ごはん	こそだ じる 子育てだんご汁	とりにく あぶらあげ みそ	あぶら さとも しらたま	だいこん にんじん いもがら ねぎ	大豆 鶏肉
14	金	ぎゅうにゅう 牛乳	にもの ひじきの煮物	とりにく さつまあげ ひじき	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん いんげん	えび かに 大豆 鶏肉 ご ま
604		ごはん	マーボーじゃが	ぶたにく みそ だいず	あぶら さとう じゃがいも で んぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら	大豆 鶏肉 豚肉
17	月	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじんしりしり 防災備蓄ッ キング	ツナ たまご	あぶら さとう	にんじん	卵 大豆
541		ごはん	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ むぎ オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん コーン セロリ トマト パセリ	小麦 豚肉

日	曜日	牛乳	こんだてい 献立名	ち　　にく　ほね 血や肉・骨に なるもの	ねつ　ちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコンタミ
エネルギー (Kcal)		しゅしよく 主食					
18	火	ぎゅうにゅう 牛乳	とりチリ	とりにく	ごまあぶら　さとう　でんぶん	しょうが　たまねぎ　グリーンピー ス	大豆　鶏肉　ごま
558		ごはん	かぼちゃとなすのみそ汁 ^{しる}	あぶらあげ　とうふ　わかめ みそ		かぼちゃ　なす　えのき　ねぎ	大豆
19	水	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ入り平つくね ^{い　ひら}	とりにく　ぶたにく		キャベツ	豚肉　鶏肉　小麦　卵　乳
		こめこ 米粉パン	けんちゃん	とうふ　ゼラチン	あぶら　さといも　うどん	だいこん　ごぼう　にんじん ねぎ	小麦　卵　乳　さば　大豆 鶏肉　豚肉　ゼラチン　ごま
675		こがた (小型)	いわ　だいふく　祝い大福	あずき	もちこ　さとう		大豆
20	木	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしの甘露煮 ^{かんろに}	いわし	さとう		小麦　大豆
541		ごはん	キムチのみそ汁 ^{しる}	あぶらあげ　とうふ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　えのき はくさいキムチ　ねぎ	大豆
21	金	ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうかいした 中華炒め	ハム	ごまあぶら　はるさめ	もやし　きくらげ　キャベツ	小麦　卵　乳　大豆　豚肉 ごま
545		ごはん	とりすき	とりにく　あつあげ	あぶら　さとう	しいたけ　ごぼう　たまねぎ じんじん　こんにゃく　はくさい ねぎ	大豆　鶏肉
24	月	ぎゅうにゅう 牛乳	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく　あつあげ　たまご だいず　かつおぶし	ごまあぶら	もやし　にがうり	小麦　卵　大豆　豚肉　ごま
555		ごはん	すいとん汁 ^{じる}	とりにく	さつまいも　すいとん	ごぼう　にんじん　ごまつな	小麦　大豆　鶏肉
25	火	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく　　や 鶏肉のみそ焼き	とりにく　みそ	さとう	たまねぎ　コーン	大豆　鶏肉
548		ごはん	もやしのスープ	ぶたにく	でんぶん	にんにく　もやし　みずな	大豆　豚肉
26	水	ぎゅうにゅう 牛乳	て　や　にくだんご 照り焼き肉団子	とりにく　ぶたにく　だいず	あぶら	たまねぎ	鶏肉　豚肉　大豆
636		コッペパン こがた (小型)	ミートスパゲティ	ぎゅうにく　ゼラチン　チーズ	あぶら　スパゲティ	にんにく　たまねぎ　にんじん グリーンピース	小麦　乳　牛肉　ゼラチン
27	木	ぎゅうにゅう 牛乳	まいばー 麻婆なす	ぶたにく　みそ	ごまあぶら　さとう　でんぶん	しょう　にんにく　たまねぎ　に んじん　なす　にら	大豆　豚肉　ごま
549		ごはん	わふうとり　　はるさめ 和風鶏だんご春雨スープ	つくね	はるさめ	にんじん　だいこん　キャベツ	小麦　乳　卵　大豆　鶏肉
28	金	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしみぞれ煮 ^に	いわし		だいこん	小麦　さば　大豆　乳
623		ごはん	トマト肉じゃが ^{にく}	ぎゅうにく　だいず	あぶら　じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　こんにゃ く　トマト　きぬさや	牛肉　大豆

＊表中では以下を省略しています。

	血や肉・骨に なるもの	熱や力に なるもの	アレル ゲン
牛乳	牛乳		乳
ごはん		こめ	
麦ごはん		こめ　おおむぎ	
コッペパン ミルクパン 黒糖パン 米粉パン		パン	小麦 乳 大豆

＊アレルギー表示対象食品は、表示義務のある特定原材料8品目及び特定原材料に準ずるもの20品目です。

＊コンタミ（コンタミネーション）とは、製品にはアレルギー物質を含む原材料は使用していないが、食品の製造工程や原材料の漁獲工程などで意図せず混入してしまう可能性があること。食材料のコンタミの他、給食センターでは毎日同じ釜やフライヤーで違う料理を作ることから起こるコンタミの可能性があります。表中アレルギー欄には使用する加工食品のコンタミを下線表示しています。

＊玖珠産食材の使用　米、大麦、乾しいたけ、豆腐、油揚げ、豚肉、

その他、表中に二重下線表示している野菜（天候等により変更になる場合があります）

＊献立は予定であり、都合により献立や材料の一部を変更する場合があります。変更の場合は学校等を通じてお知らせします。