



令和7年

6月

# 枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会  
枚方市学校給食会

| 月                                                                                                                            |                          | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  | 水                                                                                                                             |          | 木                                                                                                                              |                    | 金                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2                                                                                                                            | ①オムレツ                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ①肉だんごのチーズクリームソース | 4                                                                                                                             | ①ししゃも    | 5                                                                                                                              | ①いかと厚揚げの野菜炒め       | 6                                                                                                                              | ①ちくわの磯辺揚げ |
| ②小松菜のソテー ③カラフルソテー<br>④ハッシュドビーフ(米粉) ■ご飯 ■牛乳                                                                                   |                          | ②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー<br>④スープ煮 ■レーズンパン ■牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  | ②揚げじゃがいもとピーマンの炒め物<br>③切干大根とツナの炒め物<br>④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳                                                                         |          | ②牛ごぼう ③三度豆のおひたし<br>④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■かやくご飯 ■牛乳                                                                                   |                    | ②もやしの炒めもの ③春雨の炒め物<br>④そばろ煮 ■ご飯 ■牛乳                                                                                             |           |
| <br>○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 25.3%   |                          | <br>○エネルギー 864kcal ○たんぱく質 39.8g ○脂質 29.4%                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  | <br>○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 30.9g ○脂質 30.6%   |          | <br>○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 23.2%   |                    | <br>○エネルギー 842kcal ○たんぱく質 31.7g ○脂質 23.8%   |           |
| 9                                                                                                                            | ①鯖の照り焼き                  | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①豚キムチ            | 11                                                                                                                            | ①いわしの梅煮  | 12                                                                                                                             | ①免疫力を高めるゴロっと夏野菜カレー | 13                                                                                                                             | ①焼き魚(ほっけ) |
| ②金時豆 ③チンゲン菜の炒め物<br>④ちゃんこ ⑤わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳                                                                                    |                          | ②夏野菜の炒め物<br>③なすのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  | ②たけのこのおかか煮 ③豆苗の炒め物<br>④関東煮 ■ご飯 ■牛乳                                                                                            |          | ②ツナひじきサラダ<br>③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳                                                                                                  |                    | ②エリンギの炒め物 ③小松菜の煮びたし<br>④マーボー豆腐 ■ご飯 ■牛乳                                                                                         |           |
| <br>○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 39.7g ○脂質 23.9%   |                          | <br>○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 31.4g ○脂質 25.4%                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  | <br>○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 39.5g ○脂質 23.9%   |          | <br>○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 28.3g ○脂質 21.9%   |                    | <br>○エネルギー 835kcal ○たんぱく質 43.7g ○脂質 27.8%   |           |
| 16                                                                                                                           | ①鮭の野菜あんかけ                | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①鶏肉のマーマレード焼き     | 18                                                                                                                            | ①豚肉の生姜焼き | 19                                                                                                                             | ①焼き魚(鯖)            | 20                                                                                                                             | ①牛丼       |
| ②なすのごま和え<br>③すまし汁 ■ご飯 ■牛乳                                                                                                    |                          | ②粉ふき芋 ③小松菜のガーリック炒め<br>④コーンスープ ■コッペンパン ■飲むヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  | ②ボイル野菜 ③野菜炒め<br>④レタススープ ■ご飯 ■牛乳                                                                                               |          | ②じゃこピーマン ③夏バテ防止!!筑前煮<br>④じゃが芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳                                                                                      |                    | ②梅サラダ ③みたらし団子<br>■ご飯 ■牛乳                                                                                                       |           |
| <br>○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 37.0g ○脂質 24.3% |                          | <br>○エネルギー 818kcal ○たんぱく質 38.8g ○脂質 22.7%                                                                                                                                                                                                                                                                |                  | <br>○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 35.5g ○脂質 27.8% |          | <br>○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 39.3g ○脂質 26.9% |                    | <br>○エネルギー 851kcal ○たんぱく質 30.2g ○脂質 25.7% |           |
| 23                                                                                                                           | ①豚の角煮(うずら卵)              | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①赤魚の大葉みそ味        | 25                                                                                                                            | ①キーマカレー  | 26                                                                                                                             | ①きびなごのかりん揚げ        | 27                                                                                                                             | ①えびしゅうまい  |
| ②カラフルゴーヤチャンプルー<br>③もずくスープ ■ご飯 ■牛乳                                                                                            |                          | ②人参シリシリ ③チンゲン菜の煮びたし<br>④鶏団子汁 ■ご飯 ■牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  | ②ポテトサラダ ③枝豆<br>■ご飯 ■牛乳                                                                                                        |          | ②小松菜のごま和え ③クレープイリチ<br>④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳                                                                                           |                    | ②麻婆夏野菜 ③シークワサーサラダ<br>④パインゼリー ■ご飯 ■牛乳                                                                                           |           |
| <br>○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 36.5g ○脂質 24.9% |                          | <br>○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 35.0g ○脂質 26.2%                                                                                                                                                                                                                                                                |                  | <br>○エネルギー 828kcal ○たんぱく質 29.5g ○脂質 27.4% |          | <br>○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 35.5g ○脂質 24.2% |                    | <br>○エネルギー 774kcal ○たんぱく質 29.1g ○脂質 23.8% |           |
| 30                                                                                                                           | ①ゴーヤ大好き!!<br>手のひら返しのかき揚げ | <div>★ 星マークの日は<br/>アレルギー対応食があります。<br/><br/>ランチボックスの色を変え、<br/>食札を貼って提供します。<br/><br/>※申込には、申請書と学校生活<br/>管理指導表の提出が必要です。</div>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                               |          |                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                |           |
| <br>○エネルギー 821kcal ○たんぱく質 29.6g ○脂質 30.0% |                          | <div>枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!<br/>2024年8・9月に募集した第6回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。テーマは、<br/>『苦手な食材を克服できるカレー料理』で、6月は入賞作品の3作品をアレンジして提供します。<br/><br/>★免疫力を高めるゴロっと夏野菜カレー(6/12) 長尾西中学校<br/>免疫力を高める旬の夏野菜をたっぷり使っています。<br/>★カラフルゴーヤチャンプルー(6/23) 長尾西中学校<br/>ゴーヤの緑、人参とベーコンの赤、じゃが芋の黄色、豆腐の白が入ったカラフルな一品です。<br/>★ゴーヤ大好き!!手のひら返しのかき揚げ(6/30) 枚方中学校<br/>かき揚げにすることでゴーヤの苦みが抑えられます。また隠し味にマヨネーズ(卵の使用なし)を使用しています。</div> |                  |                                                                                                                               |          |                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                |           |

## <アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

|                                                                                                                         |           |                                                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                       |              |                                                                                       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2                                                                                                                       | ①ポークウインナー | 3                                                                                   | ①肉だんごの豆乳ソース              | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ①免疫力を高めるゴロっと夏野菜カレー(米粉) | 17                                                                                    | ①鶏肉のマーマレード焼き | 23                                                                                    | ①豚の角煮 |
| ②小松菜のソテー ③カラフルソテー<br>④ハッシュドビーフ(米粉) ■ご飯 ■牛乳                                                                              |           | ②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー<br>④スープ煮 ■ご飯 ■牛乳                                                 |                          | ②ツナひじきサラダ ③フルーツポンチ<br>■ご飯 ■牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        | ②粉ふき芋 ③小松菜のガーリック炒め<br>④コーンスープ(豆乳) ■ご飯 ■飲むヨーグルト                                        |              | ②カラフルゴーヤチャンプルー<br>③もずくスープ ■ご飯 ■牛乳                                                     |       |
|                                      |           |  |                          |                                                                                                                                                                                                                              |                        |  |              |  |       |
| ○エネルギー 862kcal ○たんぱく質 34.1g ○脂質 31.7%                                                                                   |           | ○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 35.8g ○脂質 24.5%                                               |                          | ○エネルギー 779kcal ○たんぱく質 28.9g ○脂質 18.4%                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        | ○エネルギー 777kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 15.9%                                                 |              | ○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 36.1g ○脂質 22.9%                                                 |       |
| 27                                                                                                                      | ①おさかなナゲット | 30                                                                                  | ①ゴーヤ大好き!!<br>手のひら返しのかき揚げ | <div>6月分の予約について<br/>★インターネット予約: 5月1日(木) ~ 5月20日(火)<br/>★マークシート予約(学校へ提出): 5月1日(木) ~ 5月15日(木)<br/>※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。<br/>残高を確認の上、入金をお願いします。<br/><br/>入金の期限は、<br/>5月20日(火)です。<br/><br/>予約注文は<br/>こちらから!⇒</div> |                        |                                                                                       |              |                                                                                       |       |
| ②麻婆夏野菜 ③シークワサーサラダ<br>④パインゼリー ■ご飯 ■牛乳                                                                                    |           | ②五目豆 ③ツナとキャベツの炒め物<br>④玉ねぎのおつゆ ⑤ゆかりふりかけ ■ご飯 ■牛乳                                      |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                       |              |                                                                                       |       |
|                                      |           |  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                       |              |                                                                                       |       |
| ○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 27.9g ○脂質 27.6%                                                                                   |           | ○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 27.8g ○脂質 28.6%                                               |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                       |              |                                                                                       |       |
| <div>就学援助費を申請される皆様<br/>令和7年度の就学援助費の<br/>支給が決定されるまでは、<br/>事前入金が必要です。<br/>支給が決定されましたら、<br/>注文された分の給食費を返金<br/>いたします。</div> |           |                                                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                       |              |                                                                                       |       |



令和7年6月 使用食材一覧・アレルギー情報

| 2日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                               | 3日(火) レーズンパン・牛乳                                                                                                                                                                                                              | 4日(水) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                          | 5日(木) かやくご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                                         | 6日(金) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①オムレツ:オムレツ<br>②小松菜のソテー:小松菜、玉葱、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>③カラフルソテー:ポンスノム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油<br>④マッシュドビーフ(米粉):牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉             | ①肉だんごのチーズクリームソース:肉だんご、玉葱、人参、生クリーム、牛乳、粉チーズ、とりからスープ、澱粉、塩、こしょう、オリーブ油<br>②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油<br>③チンゲン菜のソテー:焼豚、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④スープ煮:豚肉、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節                   | ①ししゃも:ししゃも<br>②揚げじゃがいもとピーマンの炒め物:じゃがいも、揚げ油、ベーコン、ピーマン、こいくち醤油、塩、こしょう<br>③切干大根とツナの炒め物:ツナフレーク、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④とうふのみそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節                  | ①いかと厚揚げの野菜炒め:豚肉、いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、澱粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油<br>②牛ごぼう:牛肉、ごぼう、人参、エリンギ、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ごま、ひまわり油、削り節<br>③三度豆のおひたし:糸かまぼこ、三度豆、人参、キャベツ、こいくち醤油、さとう、削り節<br>④ミニゼリー-(ぶどう・もも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー<br>■かやくご飯:米、かやくごはんの具           | ①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおぎ粉、米粉、塩、揚げ油<br>②もやし炒め物:緑豆もやし、小松菜、人参、さとう、こいくち醤油、ひまわり油<br>③春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、ピーマン、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油<br>④そば煮:鶏ミンチ肉、玉葱、人参、じゃがいも、すりみだんご、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、料理酒、澱粉、削り節                  |
| ▼アレルギー情報▼<br>①卵 ③豚肉、大豆 ④牛肉、鶏肉                                                                                                                                                                             | ▼アレルギー情報▼<br>①乳、鶏肉、豚肉 ③豚肉 ④さば、豚肉<br>■レーズンパン:小麦、乳                                                                                                                                                                             | ▼アレルギー情報▼<br>②豚肉 ④さば、大豆                                                                                                                                                              | ▼アレルギー情報▼<br>①いか、鶏肉、豚肉、大豆 ②さば、牛肉、ごま ③さば ④もも ■かやくご飯:大豆                                                                                                                                                                                                  | ▼アレルギー情報▼<br>③豚肉 ④さば、鶏肉                                                                                                                                                                           |
| 9日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                               | 10日(火) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                 | 11日(水) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                         | 12日(木) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                                           | 13日(金) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                      |
| ①鯖の照り焼き:さわら、塩、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、澱粉<br>②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油<br>③チンゲン菜の炒め物:焼豚、チンゲンサイ、玉葱、人参、エリンギ、たけのこ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④ちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、干椎草、一口厚揚げ、青葱、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節<br>⑤わかめ、ふりかけ:わかめ、ふりかけ   | ①豚キムチ:豚肉かたロース、白菜キムチ、切干大根、人参、玉葱、トクク、青葱、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油<br>②夏野菜の炒め物:ベーコン、玉葱、ピーマン、パプリカ(赤)、ホールコーン、小松菜、さとう、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ごま油<br>③なすのみそ汁:うす揚げ、なす、冷凍豆腐、えのきたけ、青葱、わかめ、みそ、削り節                                 | ①いわしの梅煮:いわし、梅煮<br>②たけのこのおかか煮:たけのこ、かつおぶし、さとう、こいくち醤油、みりん、削り節<br>③豆苗の炒め物:ロースノム、ちくわ、豆苗、緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう<br>④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節                   | ①免疫力を高めるゴロッと夏野菜カレー:豚肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、じゃがいも、なす、オクラ、ダイストマト缶、カレー粉、ひまわり油、バター、焼煎小麦粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマケチャップ、こいくち醤油、赤ワイン、りんごピューレ、ひまわり油、塩、こしょう、オニオンペースト、チャツネ、とりからスープ<br>②ツナひじきサラダ:ツナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、ひじき、塩、こしょう、こいくち醤油、さとう、ひまわり油<br>③フルーツポーチ:みかん缶、梨の缶詰、三色ゼリー | ①焼き魚(ほっけ):ほっけ<br>②エリンギの炒め物:エリンギ、玉葱、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油<br>③小松菜の煮ひたし:うす揚げ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節<br>④マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、澱粉 |
| ▼アレルギー情報▼<br>③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆 ⑤ごま                                                                                                                                                                            | ▼アレルギー情報▼<br>①豚肉 ②豚肉、ごま ③さば、大豆                                                                                                                                                                                               | ▼アレルギー情報▼<br>②さば ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆                                                                                                                                                       | ▼アレルギー情報▼<br>①小麦、乳、りんご、鶏肉、豚肉 ③りんご                                                                                                                                                                                                                      | ▼アレルギー情報▼<br>③さば、大豆 ④鶏肉、豚肉、大豆                                                                                                                                                                     |
| 16日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                              | 17日(火) コッペパン・飲むヨーグルト                                                                                                                                                                                                         | 18日(水) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                         | 19日(木) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                                           | 20日(金) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                      |
| ①鮭の野菜あんかけ:鮭、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、たけのこ、えのきたけ、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節<br>②なすのごま和え:なす、人参、三度豆、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節<br>③すまし汁:糸かまぼこ、人参、冷凍豆腐、わかめ、湯菜、青葱、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布                                  | ①鶏肉のマーマレード焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、マーマレード、こいくち醤油<br>②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう<br>③小松菜のガーリック炒め:ツナフレーク、人参、玉葱、切干大根、小松菜、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④コーンスープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ                                    | ①豚肉の生姜焼き:豚肉かたロース、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油<br>②ボイル野菜:緑豆もやし、人参<br>③野菜炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④レタススープ:カットウインナー、人参、玉葱、レタス、うすくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ     | ①焼き魚(鯖):さば、料理酒、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉<br>②じゃこピーマン:ちりめんじゃこ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま、みりん、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油<br>③夏ノ怪防止!!筑前煮:鶏肉もも、ごぼう、人参、干椎草、板こんにゃく、三度豆、さとう、こいくち醤油、みりん、七味唐辛子、ひまわり油、削り節<br>④じゃが芋のみそ汁:うす揚げ、じゃがいも、えのきたけ、青葱、みそ、削り節                                   | ①牛丼:牛肉、玉葱、糸こんにゃく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油<br>②梅サラダ:ポンスノム、キャベツ、人参、ホールコーン、わかめ、カリカリ梅、うすくち醤油、米酢、さとう、ひまわり油<br>③みたらし団子:白玉団子、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉                                                        |
| ▼アレルギー情報▼<br>①さけ、さば ②さば、ごま ③さば、大豆                                                                                                                                                                         | ▼アレルギー情報▼<br>①鶏肉 ④乳、鶏肉、豚肉<br>■コッペパン:小麦、乳 ■飲むヨーグルト:乳                                                                                                                                                                          | ▼アレルギー情報▼<br>①豚肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉                                                                                                                                                          | ▼アレルギー情報▼<br>①さば ②ごま ③さば、鶏肉、ごま ④さば、大豆                                                                                                                                                                                                                  | ▼アレルギー情報▼<br>①牛肉 ②豚肉                                                                                                                                                                              |
| 23日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                              | 24日(火) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                 | 25日(水) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                         | 26日(木) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                                           | 27日(金) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                      |
| ①豚の角煮(うずら卵):豚肉、土生姜、うずら卵、ごぼう、たけのこ、板こんにゃく、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒、ひまわり油<br>②カラフルゴーヤチャンプルー:ベーコン、冷凍豆腐、ゴーヤ、玉葱、じゃがいも、人参、カレー粉、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>③もずくスープ:焼豚、冬瓜、人参、玉葱、糸かまぼこ、もずく、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 | ①赤魚の大葉みそ味:赤魚、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、みそ、白みそ、青じそ、さとう、みりん、料理酒、こいくち醤油<br>②人参シリシ:ツナフレーク、玉葱、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油<br>③チンゲン菜の煮ひたし:うす揚げ、チンゲンサイ、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節<br>④鶏団子汁:鶏団子、人参、キャベツ、えのきたけ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、料理酒、みりん、塩、削り節 | ①キーマカレー:牛ミンチ肉、ひよこ豆、ひよこ豆ペースト、玉葱、人参、ダイストマト缶、土生姜、にんにく、ひまわり油、カレー粉、トマケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、こいくち醤油、さとう、塩、こしょう、とりからスープ、米粉<br>②ポテトサラダ:ロースノム、玉葱、人参、じゃがいも、きゅうり、塩、こしょう、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ<br>③枝豆:枝豆 | ①きびなごのかりん揚げ:きびなご、料理酒、澱粉、揚げ油、黒砂糖、米酢、こいくち醤油<br>②小松菜のごま和え:小松菜、人参、えのきたけ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節<br>③クレープイリチ:焼豚、人参、たけのこ、細切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油<br>④豆乳みそ汁:冬瓜、人参、一口厚揚げ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節                                                         | ①えびいぬまい:えびいぬまい、さとう、米酢、こいくち醤油<br>②麻婆夏野菜:豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、ダイストマト缶、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、なす、青葱、さとう、こいくち醤油、みそ、塩、こしょう、豆板醤、澱粉、ひまわり油<br>③シークワサーサラダ:ホールコーン、人参、キャベツ、きゅうり、シークワサードレッシング<br>④バンゼリー:バンゼリー           |
| ▼アレルギー情報▼<br>①卵、豚肉 ②豚肉、大豆 ③さば、豚肉                                                                                                                                                                          | ▼アレルギー情報▼<br>①大豆 ③さば、大豆 ④さば、鶏肉                                                                                                                                                                                               | ▼アレルギー情報▼<br>①牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆 ③大豆                                                                                                                                                       | ▼アレルギー情報▼<br>②さば、ごま ③豚肉 ④さば、大豆                                                                                                                                                                                                                         | ▼アレルギー情報▼<br>①えび、小麦、豚肉 ②豚肉、大豆 ③大豆                                                                                                                                                                 |

| 30日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①ゴーヤ大好き!!手のひら返しのかき揚げ:ちりめんじゃこ、玉葱、ホールコーン、ごぼう、ゴーヤ、ノンエッグマヨネーズ、米粉、澱粉、塩、揚げ油<br>②五目豆:大豆、人参、板こんにゃく、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん<br>③ツナとキャベツの炒め物:ツナフレーク、キャベツ、人参、ピーマン、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、澱粉、削り節<br>⑤ゆかりふりかけ:ゆかりふりかけ |
| ▼アレルギー情報▼<br>①大豆 ②大豆 ④卵、さば                                                                                                                                                                                                                    |



諸事情により、  
使用食材の数量を  
変更する場合があります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。  
また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、  
食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。

軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を  
意識して食事に取り入れましょう。



沖縄慰霊の日

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。  
沖縄戦が終結した日であり、多くの犠牲者の冥福と平和を誓う日です。  
23日の給食は、沖縄にちなんだ料理が登場します。  
＊豚の角煮 ＊もずくスープ  
＊カラフルゴーヤチャンプルー



<アレルギー対応献立>

| 2日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                           | 3日(火) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                                | 12日(木) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 17日(火) ご飯・飲むヨーグルト                                                                                                                                                                       | 23日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①ポークウインナー:ポークウインナー<br>②小松菜のソテー:小松菜、玉葱、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>③カラフルソテー:ポンスノム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油<br>④マッシュドビーフ(米粉):牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 | ①肉だんごの豆乳ソース:肉だんご、玉葱、人参、豆乳、とりからスープ、塩、こしょう、オリーブ油、澱粉<br>②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油<br>③チンゲン菜のソテー:焼豚、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④スープ煮:豚肉、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節                                                 | ①免疫力を高めるゴロッと夏野菜カレー(米粉):豚肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、じゃがいも、なす、オクラ、ダイストマト缶、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマケチャップ、こいくち醤油、赤ワイン、りんごピューレ、ひまわり油、塩、こしょう、オニオンペースト、チャツネ、とりからスープ、米粉<br>②ツナひじきサラダ:ツナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、ひじき、塩、こしょう、こいくち醤油、さとう、ひまわり油<br>③フルーツポーチ:みかん缶、梨の缶詰、三色ゼリー                                                                                                                                                                           | ①鶏肉のマーマレード焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、マーマレード、こいくち醤油<br>②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう<br>③小松菜のガーリック炒め:ツナフレーク、人参、玉葱、切干大根、小松菜、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④コーンスープ(豆乳):ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ | ①豚の角煮:豚肉、土生姜、一口厚揚げ、ごぼう、たけのこ、板こんにゃく、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒、ひまわり油<br>②カラフルゴーヤチャンプルー:ベーコン、冷凍豆腐、ゴーヤ、玉葱、じゃがいも、人参、カレー粉、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>③もずくスープ:焼豚、冬瓜、人参、玉葱、糸かまぼこ、もずく、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 |
| ▼アレルギー情報▼<br>①豚肉 ③豚肉、大豆 ④牛肉、鶏肉                                                                                                                                                                        | ▼アレルギー情報▼<br>①鶏肉、豚肉、大豆 ③豚肉 ④さば、豚肉                                                                                                                                                                                                          | ▼アレルギー情報▼<br>①りんご、鶏肉、豚肉 ③りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ▼アレルギー情報▼<br>①鶏肉 ④鶏肉、豚肉、大豆 ■飲むヨーグルト:乳                                                                                                                                                   | ▼アレルギー情報▼<br>①豚肉、大豆 ②豚肉、大豆 ③さば、豚肉                                                                                                                                                                    |
| 27日(金) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                          | 30日(月) ご飯・牛乳                                                                                                                                                                                                                               | <div>◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。<br/>(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。<br/>◆揚げ油はなたね油を使用しています。<br/>◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。<br/>◆4日の「ししゃも」には、魚卵が入っています。26日の「きびなご」には、魚卵が入っていることがあります。<br/>加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。<br/><b>配合割合一覧表はこちらから！</b>⇒</div>  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |
| ①おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油<br>②麻婆夏野菜:豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、ダイストマト缶、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、なす、青葱、さとう、こいくち醤油、みそ、塩、こしょう、豆板醤、澱粉、ひまわり油<br>③シークワサーサラダ:ホールコーン、人参、キャベツ、きゅうり、シークワサードレッシング<br>④バンゼリー:バンゼリー                     | ①ゴーヤ大好き!!手のひら返しのかき揚げ:ちりめんじゃこ、玉葱、ホールコーン、ごぼう、ゴーヤ、ノンエッグマヨネーズ、米粉、澱粉、塩、揚げ油<br>②五目豆:大豆、人参、板こんにゃく、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん<br>③ツナとキャベツの炒め物:ツナフレーク、キャベツ、人参、ピーマン、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油<br>④玉ねぎのおつか:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節<br>⑤ゆかりふりかけ:ゆかりふりかけ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |
| ▼アレルギー情報▼<br>②豚肉、大豆 ③大豆                                                                                                                                                                               | ▼アレルギー情報▼<br>①大豆 ②大豆 ④さば                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |