

令和4年6月 給食献立表

食中毒に注意しましょう。

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。
この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。
①しっかりと加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	具の仲間 (熱や力になるもの)	畜の仲間 (肉や卵になるもの)	魚の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	具の仲間 (熱や力になるもの)	畜の仲間 (肉や卵になるもの)	魚の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	水	豆腐とツナの小判焼き ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 油パン粉 ごま でんぶん 砂糖 黒砂糖	豆腐 ツナ いりこ スチームミルク 卵 わかめ みそ 牛乳 きな粉	玉葱 だいこん テンゲン菜 人参 かぼちゃ	チキンピーズ 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも ごま 砂糖	鶏肉 大豆 わかめ ハム	玉葱 人参 だいこん きゅうり キャベツ
2	木	魚のごま油焼き わかめの酢の物 汁ピーフン ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 でんぶん ごま油 ごま 砂糖 ピーフン ポップコーン	あじ わかめ かつお節 豚肉 いりこ 牛乳	きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 米	鶏肉 みそ 牛乳 大豆	人参 キャベツ もやし 玉葱
3	金	厚揚げとキャベツの味噌炒め おかか和え すまし汁 ★ご飯	牛乳 沖繩風ドーナツ	米 油 砂糖 コーン缶 ふ 小麦粉 ごま	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 かつお節 わかめ ごまぶ か 風味かまぼこ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ ごまつな もやし	トマトカレー マカロニサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マカロニ 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム	トマト 玉葱 人参 りんご グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり
4	土	スパゲティナポリタン 豆腐スープ ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	スパゲティ コーン缶 油 クラッカー	牛肉 ハム テーズ 豆腐 生しいたけ 牛乳	玉葱 グリンピース 生しいたけ パナナ	魚のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 豆乳スープ ★ご飯	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま	かわら べーコン 豆乳	玉葱 椎茸 しめじ れんこん 人参 白菜
6	月	はんぺんフライ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 パン パター	はんぺん 卵 ハム 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	もやし キャベツ だいこん ねぎ	豆腐とひき肉のみそ煮 押三糸 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 ハム 卵	人参 玉葱 ねぎ きゅうり
7	火	厚焼き卵 ナムル とうろく昆布汁 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 油 砂糖 卵 じゃがいも	卵 スチームミルク ツナ ごまぶ かつお節 牛乳 べーコン テーズ	ねぎ もやし きゅうり 人参 テンゲン菜 じゃがいも	チキン南蛮 千切野菜 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 わかめ いりこ みそ	玉葱 バセリ キャベツ 人参
8	水	魚のカレーニエル ごぼうサラダ 中華スープ ★ご飯	お茶 杏仁豆腐	米 小麦粉 油 バター 砂糖 コーン缶 マヨネーズ ごま油 でんぶん	さわか かつお節 ツナ 豚肉 寒天 スチームミルク	ごぼう 人参 だいこの もやし ねぎ 玉ねぎ しめ じ みかん缶 バイン缶	焼きそば スープ ★ご飯	中華めん 油 米	豚肉 さつまいも 豆腐 かつお節 あおろし 豆腐	キャベツ もやし 人参 玉葱 テンゲンツアイ えのきたけ
9	木	ポテトミートローフ コールスロー コンスープ ★丸パン	お茶 ご飯お焼き	パン粉 油 パン粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ コーン缶 米	豚肉 牛肉 鶏肉 ヨーグルト べーコン かつお節	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 バセリ ねぎ	チンジャオロース 汁ピーフン ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん ピーフン	牛肉 べーコン	ピーマン だいこのこ 玉葱 人参 生薑 キャベツ ねぎ
10	金	チャンプル オクラの納豆和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ	豆腐 豚肉 卵 かつお節 納豆 のり わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉 スチームミルク	人参 もやし たらこ オクラ 玉葱	マカロニグラタン 野菜スープ ★ご飯	マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 米	鶏肉 牛乳 テーズ べーコン かつお節	玉葱 生しいたけ 人参 キャベツ
11	土	きつねうどん いりごぼう ★ご飯	牛乳 カステラ 果物	ラム油 砂糖 ごま 米 カステラ	油揚げ 牛肉 いりこ 牛乳	人参 ねぎ ごぼう きゅうり 人参 ネーブル	親子煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま	鶏肉 卵 かまぼこ 焼きのり わかめ 油揚げ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ もやし ごまつな
13	月	チキンカレー はりはり漬け 果物 ★ご飯	お茶 あじさい ヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ スチームミルク ヨーグルト 卵 寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 きゅうり マロンぶどうジャース	小松菜としめじのキッシュ グリーンサラダ コンスープ ★ご飯	豚肉 バター コーン缶 ごま コーン缶	べーコン 卵 牛乳 わかめ 生クリーム テーズ	ごまつな しめじ 玉葱 人参 バセリ キャベツ 人参 かぼちゃ バセリ
14	火	魚のトマトソース焼き マカロニサラダ キャベツスープ ★ご飯	お茶 茹とうもろこし チーズ	米 バター マカロニ マヨネーズ とうもろこし	いら ハム べーコン チーズ	トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉葱	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	豚肉 いか えび べーコン	キャベツ もやし 玉葱 人参 たらこ にんにく テンゲン菜
15	水	ぎせい豆腐 じゃごあえ 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 砂糖 じゃがいも 油	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす干し 豚肉 いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ グリーンピース テンゲン菜 もやし かぼちゃ なす	スパゲティミートソース スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 米	牛肉 豚肉 べーコン パプリカメンチーズ	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ
16	木	雑菜 じゃが芋のおかか煮 わかめスープ ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 油 春雨 砂糖 じゃがいも ごま パン バター	豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸	鶏肉の香味焼き 甘夏サラダ みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 レーズン	鶏肉 油揚げ いりこ	にんにく キャベツ きゅうり なつめかん ねぎ もやし 人参 ごまつな
17	金	魚のチーズピカタ アスパラガスのソテー 豆乳スープ ★ご飯	フルーツコンフレク	米 小麦粉 油 でんぶん コーンフレーク	ホキ 卵 テーズ べーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳	バセリ アスパラガス 玉葱 しめじ ねぎ パナナ レーズン	キーマカレー ハリハリ漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	牛肉 豚肉 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 青ピーマン りんご きゅうり にんにく 切干したごん
18	土	和風スパゲティ はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 パウダーコーン 果物	スパゲティ バター 米 パウダーコーン	ツナ かつお節 のり はんぺん ごまぶ 牛乳	玉葱 しめじ えのきたけ ごまつな	野菜炒め みそ汁 中華和え ★ご飯	米 ごま油 じゃが芋 ごま油 砂糖	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく 生しいたけ 青ピーマン 玉葱 人参 なす キャベツ きゅうり ねぎ バセリ
20	月	肉じゃが ひじきの和風サラダ かき玉汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉 黒砂糖	牛肉 鶏肉 ひじき 卵 わかめ いりこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり レーズン	竹輪の磯辺揚げ 即席漬け けんちん汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 こんやく	竹輪 あおろし 豆腐 かつお節 鶏肉 油揚げ	しょうり 人参 ごぼう ねぎ
21	火	麻婆豆腐 押三糸 果物 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 じゃがいも	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 べーコン しらす干し	玉葱 干し椎茸 たらこ 人参 しょうが きゅうり ピーマン	クリーム煮 パインと胡瓜のサラダ ★ご飯	マカロニ バター 油 じゃがいも コーン缶 小麦粉 砂糖 米	鶏肉 えび スチームミルク	玉葱 人参 グリンピース きゅうり バイン缶 キャベツ
22	水	チーズミートなす ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサントクラッカー	米 油 ごま マヨネーズ クラッカー いちごジャム	豚肉 テーズ 竹輪 わかめ みそ いりこ 牛乳	玉葱 なす トマト ピーマン キャベツ 人参 きゅうり ごまつな	肉うどん にんじんしりしり ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	牛肉 ツナ缶 卵	玉葱 人参 ねぎ
23	木	コンカレー 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジゼリー	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 ごま はちみつ 砂糖 ごま油 バター	牛肉 牛乳 寒天	玉葱 人参 りんご にんにく グリーンピース 切干大根 きゅうり すいか みかん缶 みかん缶	柳川煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 こんやく 油 砂糖 ごま	豚肉 卵 わかめ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし なす
24	金	魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ きのこたっぷりスープ ★ご飯	牛乳 じゃがいも団子	米 マヨネーズ 油 じゃがいも でんぶん 砂糖	さけ ハム ヨーグルト べーコン 牛乳	れんご ねぎ きゅうり かつお 節 生しいたけ まいたけ 玉葱 人参	厚揚げ含め煮 ひじき酢の物 ★ご飯	米 生しいたけ 砂糖 ごま油	生揚げ 牛肉 ひじき	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり
25	土	焼ピーフン ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 丸ポロロ 果物	ピーフン 油 でんぶん 丸ポロロ 米	豚肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ たらこ ネーブル	うま煮 じゃご和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんやく	鶏肉 しらす干し 生揚げ わかめ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし テンゲンツアイ ねぎ
27	月	シーチキンオムレツ ひじきのいため煮 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 バター じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 コーン缶 はちみつ	卵 スチームミルク ツナ ひじき 油揚げ 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 青ピーマン 人参 干し椎茸 ねぎ	肉豆腐 甘酢和え ★ご飯	米 生しいたけ 油 砂糖	牛肉 豆腐	人参 玉葱 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり
28	火	夏野菜炒め ツナ和え 春雨スープ ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 ごま油 春雨 小麦粉 砂糖	豚肉 ツナ いりこ 牛乳 卵	しょうが にんにく きくらげ 生しいたけ 玉葱 人参 なす もやし とうもろこし キャベツ ほうろく菜	じゃがいもトマト煮 酢味噌和え ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖	牛肉 竹輪	玉葱 ほうろく 人参 さやいんげん キャベツ
29	水	※誕生日会※ カレーピラフ 鶏肉のからあげ 野菜スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター 小麦粉 油 パン 砂糖	べーコン 豚肉 こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	玉葱 生しいたけ 人参 グリーンピース にんにく かつお すいか もやし バイン缶	すきやき 大根と人参の酢の物 ★ご飯	米 生しいたけ 油 砂糖	牛肉 豆腐 しらす	白菜 ねぎ 人参 生椎茸 大根
30	木	魚の竜田揚げ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 南瓜の 蒸しケーキ	米 でんぶん 油 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	豚魚 しらす干し 大豆 わかめ いりこ みそ 牛乳 スチームミルク 卵	しょうが キャベツ きゅうり なす 玉葱 かぼちゃ	豚肉のカレー炒め トマトと卵のスープ ★ご飯	米 じゃがいも	豚肉 卵	玉葱 青ピーマン 人参 トマト バセリ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。