2021年(令和3年)6月分　学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火
献立名	こがたパン ぎゅうにゅう しらたまスープ ポークビーンズ ももヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう てまきようやきのり にらのみそしる さばのそぼろ きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ にらじゃが えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのうめに キャベツときゅうりの あかしそあえ	ごはん ぎゅうにゅう ◇にらたまスープ なすとぶたにくのみそいため	こがたパン ぎゅうにゅう ◇いかとトマトのスパゲティ ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる にくじゃがに	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ だいずいりドライカレー さくらんぼ	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる **がめに** ふくおか	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ホイコーロー	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ さばとかいそうのあえもの
材料名および使用量(g)	しらたまもち 40 □ 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100 豚肉 10 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ トマトピューレ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 水 5 白桃(シロップ漬け) 25 △ ヨーグルト 35 ○ 砂糖 0.5 □	手巻きのり 1袋 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ うす揚げ 4 ○ にら 5 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 さば(オイル漬け) 25 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.7 △ 酒 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ あおのり 0.3 ○ ごま 1 □ たくあん 10 △	ワンタンの皮 7 □ 豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉ミンチ 10 ○ 酒 0.5 じゃがいも 60 □ たまねぎ 8 △ にら 5 △ 塩 0.1 こしょう 0.02 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 えだまめ 30 △ 塩 0.5	豆腐 30 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 いわし 45 ○ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 ねり梅 2 △ 酒 3 水 12 キャベツ 20 △ きゅうり 15 △ しそ粉末 0.2 △ うすくちしょうゆ 0.5	卵◆ 30 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ はるさめ 5 □ にら 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 100 なす 35 △ コーン油 4 □ 豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ ピーマン 7 △ しょうが 1 △ 綿実油 0.5 □ みそ 3 ○ こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 本みりん 1	スパゲティ 40 □ いか◆ 15 ○ セロリー 5 △ たまねぎ 30 △ トマト 12 △ マッシュルーム 5 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 0.5 □ 調理ワイン 0.8 ケチャップ 16 △ トマトピューレ 16 △ ウスターソース 2.5 塩 0.2 こしょう 0.02 オリーブオイル 1 □ ひじき(乾燥) 1 ○ にんじん 5 △ きゅうり 20 △ ツナ(オイル漬け) 15 ○ 酢 1.5 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1	キャベツ 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ うす揚げ 4 ○ もやし 10 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 牛肉 25 ○ 酒 1 糸こんにゃく 10 △ じゃがいも 45 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 砂糖 1.5 □ 水 10	ベーコン 10 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 25 △ ホールコーン(水煮) 15 □ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.1 □ けずり節 2 水 110 豚肉ミンチ 20 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 20 △ 大豆(乾燥) 7 ○ ピーマン 5 △ 綿実油 0.5 □ 塩 0.5 こしょう 0.01 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5 □ さくらんぼ 3個 △	ゆば 2 ○ 豆腐 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ かまぼこ 4 ○ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 3 水 120 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ じゃがいも 20 □ ごぼう 10 △ こんにゃく 15 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 砂糖 1.5 □ でんぷん 0.5 □ だし汁 20	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉 30 ○ 酒 0.5 キャベツ 30 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ 綿実油 0.5 □ みそ 1 ○ テンメンジャン 1.5 こいくちしょうゆ 0.7	ベーコン 15 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 35 △ じゃがいも 35 □ トマト 10 △ トマト(水煮) 15 △ いんげんまめ(乾燥) 5 ○ パセリ 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 6 △ 砂糖 0.5 □ ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 水 80 海藻(乾燥) 1 ○ さば(オイル漬け) 15 ○ きゅうり 30 △ 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □ すりごま 1.5 □
エネルギー／蛋白質	574kcal ／ 21.2g	569kcal ／ 21.6g	542kcal ／ 19.6g	551kcal ／ 23.8g	597kcal ／ 20.8g	581kcal ／ 21.8g	576kcal ／ 20.4g	561kcal ／ 20.6g	528kcal ／ 20.3g	547kcal ／ 20.1g	579kcal ／ 20.0g

日・曜	16日・水	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水
献立名	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる こうやどうふのふくめに	コッペパン ぎゅうにゅう チキンのクリームに ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり とうがんスープ あじのたつたあげ	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう しょうゆラーメン チンジャオロースー	きなこあげパン ぎゅうにゅう フォー わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる ◇**ゴーヤチャンプルー** しらすふりかけ おきなわ	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ すぶた	ごはん ぎゅうにゅう **ぱちじる** ひじきとだいずのにもの でんぶ ひょうご	ごはん ぎゅうにゅう ◇おやことじ **きりぼしだいこんのはりはり** はりはり	まるがたパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ チキンカツ ソース	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わふうサラダ
材料名および使用量(g)	精白米 65 □ だし昆布 0.5 水 85 鶏肉(親鶏) 10 ○ ごぼう 8 △ 干ししいたけ 0.2 △ しょうが 0.2 △ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 5 砂糖 0.5 □ 酒 0.5 塩 0.2 ふ 2 □ にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ うす揚げ 4 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ けずり節 3 水 120 高野豆腐 8 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ みつば 2 △ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぷん 0.8 □ だし汁 30	鶏肉 25 ○ 調理ワイン 1 にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ じゃがいも 50 □ しめじ 10 △ パセリ 0.5 △ 綿実油 0.5 □ 小麦粉 5 □ バター 3 □ 綿実油 2 □ 牛乳 40 ○ 生クリーム 4 ○ 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンブイヨン 5 水 50 キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ すりごま 1.5 □ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 □ 塩 0.1	味付けのり 1袋 ○ 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 とうがん 30 △ 豆腐 20 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100 あじ 50 ○ しょうが 1 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 酒 1 でんぷん 5 □ コーン油 5 □	中華めん(冷凍) 45 □ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ ホールコーン(水煮) 6 □ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 けずり節 2 水 110 牛肉 15 ○ 酒 1 こいくちしょうゆ 0.8 たけのこ 15 △ 干ししいたけ 0.3 △ ピーマン 10 △ にんにく 0.3 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5 ○ 砂糖 3 □ 塩 0.05 ビーフン(平めん) 8 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ もやし 15 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 スープベース 10 水 100 わかめ(乾燥) 1 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ きゅうり 20 △ 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 塩 0.1	鶏肉 10 ○ もずく 12 ○ にんじん 10 △ かまぼこ 5 ○ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100 にがうり 10 △ 焼き豆腐 15 ○ 豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 5 △ たまねぎ 10 △ 卵◆ 15 ○ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 □ しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 かつお節 0.5 ○ あおのり 0.1 ○ こいくちしょうゆ 1 本みりん 1	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 7 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 □ でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 110 豚肉(ロース) 30 ○ しょうが 0.6 △ こいくちしょうゆ 1.8 酒 1 でんぷん 4 □ コーン油 4 □ たまねぎ 15 △ たけのこ 10 △ ピーマン 5 △ 赤ピーマン 3 △ 生しいたけ 5 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 2 酢 1 ケチャップ 1.5 △	そうめんぼち 7 □ かまぼこ 4 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 3 水 120 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ○ ひじき(乾燥) 1.5 ○ 竹輪(煮込み用) 5 ○ にんじん 10 △ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 10 けずり粉 2.5 ○ あおのり 0.1 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 ごま 1 □	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 卵◆ 50 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 塩 0.1 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 1 水 50 切り干し大根 3 △ きゅうり 15 △ にんじん 7 △ しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ すりごま 1.5 □	はるさめ 7 □ 豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ レタス 10 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 鶏肉 1切 ○ 酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 5 □ 水 5 パン粉 12 □ コーン油 8 □ ウスターソース 4 とんかつソース 4	豚肉 30 ○ 調理ワイン 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 □ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ スープペースト(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 1 こしょう 0.01 水 85 キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 □ 塩 0.1 こしょう 0.01
エネルギー／蛋白質	539kcal ／ 20.7g	610kcal ／ 21.4g	592kcal ／ 26.1g	583kcal ／ 20.5g	609kcal ／ 20.7g	532kcal ／ 21.8g	564kcal ／ 20.7g	579kcal ／ 22.1g	582kcal ／ 24.2g	635kcal ／ 27.0g	680kcal ／ 20.4g

学校給食課からのおしらせ　今年度の小学校食物アレルギー除去食対応による児童への減額徴収額が確定しました。

● **副食：117円(パン実施日)**
138円(米飯実施日)　※牛乳、パン、米飯については5月分の給食だよりをご覧ください。

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。

平均栄養摂取量　エネルギー578kcal　たんぱくしつ21.6g