



梅雨入りし、じめじめとした季節になりました。改めて手洗いなど身のまわりの衛生に気をつけながら過ごしましょう。

また、6月は食育月間、歯と口の健康週間もあります。かむことを意識しながら食事をするこで、脳の活性化・日々の活動につなげましょう。



アレルギー表示について



詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの、表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

除去食対応アレルギー（4品目）		たまご・乳・えび・かに
表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ	
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド	

◎献立名の前にある黒丸●は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。後ろにある（ ）内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは、上記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物（サラダ・フルーツ和えを含む）、炒め物、煮物（カレー・シチュー・麺類を含む）、汁物、ご飯ものなどです。

※海藻類(もずく等)、小魚(チリメン等)、二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。

詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



1食に必要な栄養量 (昼食30%・おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

欠食 行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質			
	2	ごま担々うどん	うどん(小麦) 練りごま 三温糖 サラダ油(大豆)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 花かつお ポークピジョン(鶏肉・豚肉)	揚げ油① 小麦・乳・大豆	
	(月)	パンバンジーサラダ	練りごま 三温糖 三温糖 三温糖	鶏ささみ みそ(大豆)	きゅうり 人参 もやし コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
		さつまパイ	さつまパイ(小麦・乳・大豆) サラダ油					
	3	黒糖パン	黒糖パン(乳・小麦・大豆)					
		ABCスープ	じゃがいも ABCマカロニ(小麦) サラダ油(大豆)	ベーコン(豚肉) 鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) チキンピジョン(鶏肉) ぬちまーす こしょう		
		(火)	鶏肉のアップルソースかけ	三温糖 コーンスターチ	鶏肉	リンゴピューレー	醤油(大豆・小麦) おろし 生姜 おろしにんにく	
			ブロッコリーソテー	サラダ油(大豆)	ベーコン(豚肉)	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう	
かみ かみ 献立	4	五穀ごはん	米 胚芽押麦 精白もちきび 丸麦 黒米 赤米					
		ひみこのみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	ごぼう 人参 なら	花かつお		
		さばの照り焼き	三温糖 水あめ	さば		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん		
		かみかみ和え	オリーブオイル	ツナ	れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ	酢(小麦) ぬちまーす こしょう		
	5	ごはん	米					
		(木)	野菜きんぴら	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) ひじき	人参 ごぼう れんこん いんげん こんにやく きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
			豚肉のみそ焼き	三温糖 三温糖 三温糖	豚肉 みそ(大豆)		みりん おろし生姜	
			小魚とナッツの蜜がらめ	アーモンド 水あめ 三温糖	カエリ		醤油(大豆・小麦) みりん	

欠食 行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
	6 (金)	ゆかりごはん	米			ゆかり		
		冬瓜のすまし汁		もずく 豆腐(大豆)	冬瓜 人参 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
		豆腐ハンバーグの 和風たれかけ	三温糖 かたくり粉	国産豆腐のハンバー グ(鶏肉・豚肉・大 豆)		みりん 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお		
		切干大根の甘酢和え	ごま 三温糖	かまぼこ(大豆)	切干大根 人参 きゅう り	酢(小麦) 醤油(大豆・小 麦) シークワーサー果汁		
	7 (土)	麦ごはん	米 麦					
		豆腐と豚肉のカレー風くず煮	サラダ油 かたくり 粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	玉葱 人参 大根 ごぼ う 椎茸 いんげん	おろし生姜 酒 醤油 (大豆・小麦) カレー ルー(小麦) みりん ぬちまーす かつお節		
		照り焼きチキン	三温糖	鶏肉		醤油(大豆・小麦) み りん 酒 おろし生姜 おろしにんにく		
		果物			バナナ(予定)			
	9 (月)	なかよしパン	なかよしパン(小麦・ 乳・大豆)					
		ポトフ	じゃがいも サラダ 油(大豆)	鶏肉 ウィンナー(豚 肉)	人参 玉ねぎ 冬瓜 ブ ロccoli	チキンブイヨン(鶏肉) ぬ ちまーす 醤油(大豆・小 麦) おろしにんにく ロー リエ		
		オムレツ		オムレツ(たまご・大 豆)				
		アーモンド入りサラダ	アーモンド オリー ブオイル 三温糖	ツナ	キャベツ きゅうり カ リフラワー 人参 黄パ プリカ	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす		
	10 (火)	ごはん	米					
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) みそ (大豆)	人参 ごぼう 小松菜	花かつお		
		豚肉と野菜炒め	三温糖 ごま油(ご ま)	豚肉	人参 玉ねぎ 白菜 赤 ピーマン ピーマン き くらげ 椎茸 チンゲン 菜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろしにんにく オイ スターソース(大豆)		
		ししゃものごまだれ焼き	三温糖 ごま	ししゃも		酒 みりん		
	11 (水)	麦ごはん	米 麦					
		●ポークカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大 豆) サラダ油(大豆)	豚肉 豚レバー 白 いんげん豆ピューレ	人参 玉ねぎ ほうれん 草 プルーンピューレ	おろしにんにく おろし生 姜 赤ワイン カレールウ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉) カレー粉 ウスターソース ポークブイヨン(鶏肉・豚 肉) ぬちまーす		
		カットコーン			カットコーン			
		ビーンズサラダ	オリーブオイル 三 温糖	無添加ハム(豚肉・大 豆) ガルバンゾー マ ローファットピース レッドキドニー	キャベツ ブロccoli 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦)		
	12 (木)	わかめごはん	米	わかめ				
		あさりのすまし汁		あさり 鶏肉	冬瓜 人参 えのき 長 ねぎ	酒 醤油(大豆・小麦) ぬ ちまーす 花かつお		
		もやしとニラ炒め	サラダ油(大豆)	豚肉 ちきあげ(大 豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす		
		さつまいも天ぷら	さつまいも天ぷら(小 麦) サラダ油					揚げ油② 小麦・乳・大豆

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
(金)	13	ごはん	米					
		チキンとパパイヤのトマト煮	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆) かたくり粉	鶏肉 大豆		パパイヤ 人参 玉ねぎ なす しめじ ブロッコリー トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす こしょう	
		魚のマスタード焼き	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ		コーン パセリ	マスタード シママース こしょう	
		果物				りんご(予定)		
(土)	14	ぬちまーす昆布ごはん	米 ごま				ぬちまーす 酒 みりん 塩昆布 (小麦・大豆)	
		チキンのあーさまよやき	三温糖 たまごなし マヨネーズ (大豆)	鶏肉 あおさ		玉葱 人参	醤油 (大豆・小麦)	
		じゃこサラダ	三温糖	しらす干し		キャベツ 人参 ほうれん草 コーン	醤油 (大豆・小麦) シークワサー果汁 酢 (小麦) ぬちまーす	
		さといもの味噌汁	里芋	油揚げ(大豆) みそ(大豆)		人参 えのき 長ねぎ	かつお節	
(月)	16	ごはん	米					
		●たまごと春雨のスープ(たまご)	春雨 ごま油(ごま)	鶏肉 たまご		人参 えのき 小松菜 生姜 きくらげ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 花かつお	
		ごぼうのチンジャオロース	ごま油(ごま) サラダ油(大豆) かたくり粉	豚肉		ごぼう ピーマン 人参 たけのこ きくらげ	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす こしょう	揚げ油③ 小麦・乳・大豆・豚肉
		春巻き	サラダ油	春巻き(小麦・大豆・豚肉)				
(火)	17	ウッチンライス	米 サラダ油(大豆)	鶏肉 ベーコン(豚肉)		たけのこ 人参 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	おろしにんにく うっちん粉 カレー粉 醤油(大豆・小麦) 酒 ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 花かつお ぬちまーす	
		厚揚げのおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)		大根 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお	
		野菜のごま和え	ごま 練りごま 三温糖			ブロッコリー もやし 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワサー果汁 シママース	
(水)	18	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)					
		●クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆)	鶏肉 あさり 白いんげん豆ピューレ 脱脂粉乳		人参 玉ねぎ セロリ しめじ パセリ	白ワイン ぬちまーす おろしにんにく チキンブイオン(鶏肉)	
		野菜のBBQソテー	三温糖 サラダ油(大豆)	豚肉		人参 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 ピーマン	ぬちまーす こしょう おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 中濃ソース(りんご) ウスターソース ケチャップ	
(木)	19	 おべんとうの日 						
慰霊の日の献立	(金)	ボロボロジュシー	米 麦 サラダ油(大豆)	豚肉 ツナ もずく		からしな 人参	花かつお ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		焼き芋	さつまいも					
		デークニイリチー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆) ツナ 系けずり		大根 人参 キャベツ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	

欠食 行事 等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
(土)	21	もちきびごはん	米 もちきび					
		魚の南部焼き	ごま	まぐろ		酒 醤油(大豆・小麦) みりん おろし生姜		
		マロニーサラダ	三温糖 マロニー	無添加ハム(豚肉・大豆)	小松菜 きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす		
		あーさコンスープ		鶏肉 あおさ	コーン 人参 玉葱 えのき	かつお節 チキンブイオン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
(火)	24	麦ごはん	米 麦					
		マーボー冬瓜 	ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油(大豆)	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 なら	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 豆板醤 ぬちまーす		
		焼き餃子	焼き目付餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)					
		ちくわと野菜の和え物	三温糖 ごま油(ごま)	ちくわ	人参 大根 きゅうり 小松菜 コーン	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
(水)	25	ごはん	米					
		具だくさんみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ えのき	花かつお		
		さばのレモン香味焼き	ごま油(ごま)	さば		みりん 醤油(大豆・小麦) レモン果汁 おろし生姜		
		ひじき炒め	三温糖 サラダ油(大豆)	ひじき 豚肉 ちくわ 油揚げ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく いんげん なら	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
(木)	26	コーンピラフ	米 サラダ油(大豆)	ツナ	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	ポークブイオン(鶏肉・豚肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
		ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ フレンチクリーミッドレッシング	ひよこ豆	ブロッコリー きゅうり 人参 あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦)		
		野菜コロッケ	サラダ油	野菜コロッケ(小麦・大豆)				揚げ油④ 小麦・乳・大豆・豚肉
(金)	27	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)					
		●白いんげん豆のポタージュ(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆) コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳	玉ねぎ コーン パセリ	ポークブイオン(鶏肉・豚肉) チキンブイオン(鶏肉) ぬちまーす		
		アスパラソテー	サラダ油(大豆) 三温糖	ウインナー(豚肉)	アスパラ たけのこ 人参 玉ねぎ きくらげ 生姜	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) オイスターソース(大豆) みりん シママース		
		果物			オレンジ(予定)			
(土)	28	麦ごはん	米 麦					
		なすみその具 	三温糖 ごま油(ごま) サラダ油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ(大豆)	なす 人参 パクチョイ たけのこ きくらげ 玉ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) かつお節		
		ごぼうのカレーあえ	三温糖 たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま	ツナ缶(大豆)	ごぼう きゅうり 人参	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) カレー粉		
		きのこのすまし汁			えのき しめじ 椎茸 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす かつお節		
(月)	30	和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆) オリーブオイル	鶏肉 ベーコン(豚肉)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ マッシュルーム 椎茸 パセリ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう ポークブイオン(鶏肉・豚肉)		
		チキンのバジル焼き	三温糖	鶏肉	バジル	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 白ワイン		
		枝豆サラダ	オリーブオイル 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす		