




令和2年度 6月給食だより

☆今月の目標☆
よく噛んで食べよう 




アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギー源を記入しています。
- アレルギー源は、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- 食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）に **アーモンド**が追加になりました。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もち・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・ アーモンド

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。

- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

 うつろま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
1日 (月)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧ペン麦				
		マーボー豆腐	三温糖 かたくり粉 こめ油 ごま油(大豆・ごま)	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば・鶏)	人参 玉ねぎ いら 生姜 竹の子 きくらげ しいたけ	おろしにんにく ケチャップ オイスターソース 豆板醤 しょうゆ(小麦・大豆) ポークブイオン(豚・鶏)	
		枝豆しゅうまい		枝豆しゅうまい (小麦・大豆・豚)			
		パンパンジーサラダ	ねりごま すりごま ごま油(大豆・ごま) 三温糖	鶏ささみ	もやし きゅうり キャベツ 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 27.8 g	炭水化物 87 g	
2日 (火)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉じゃが	三温糖 こめ油 じゃが芋	豚肉	玉ねぎ 生姜 人参 長ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす	
		豆腐のきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	しめじ えのき いら 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお	
		手作りふりかけ	白ごま 三温糖	しらす(えび・かに) ひじき		本みりん ミツカン酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 15.1 g	炭水化物 92.6 g	
3日 (水)		牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 こめ油	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン あお豆(大豆) ピーマン 赤ピーマン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご・大豆)			
		じゃが芋とブロッコリーのソテー	じゃが芋 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	玉ねぎ ブロッコリー にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		くだもの			りんご(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 90.1 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
味 よ く 噛 ん で 食 べ よ う !	4日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ油② 大豆
		ごはん	米				
		ひっつみ汁	さつまいも 小麦粉	豚肉 油揚げ(大豆)	かんぴょう 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ 生姜 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお	
		さんまの梅肉揚げ	大豆油(大豆)	さんまの梅肉揚げ (小麦・大豆)			
		かんぴょうの和え物	ごま油(ごま・大豆) 三温糖 白ごま	系かまぼこ	人参 キャベツ 小松菜 かんぴょう	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす シークアサ果汁	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 18.9 g	炭水化物 98.2 g		
5日 (金)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	フェイスジョアード	じゃが芋 オリーブ油	金時豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン(豚) ウィンナー(豚)	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	チキンブイヨン(鶏) こしょう シママース		
	魚のトマトソース焼き		ホキ チーズ(乳)	玉ねぎ	トマトソース(大豆) こしょう ぬちまーす パセリ粉		
	ごぼうサラダ	マヨネーズ(大豆) 三温糖 白ごま	ツナ	ごぼう きゅうり にんじん	りんご酢(りんご)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 70.3 g		
8日 (月)	牛乳		牛乳				
	わかめごはん	米 炊き込みわかめ					
	豆乳豚汁	ごま油(大豆・ごま) じゃが芋	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 ごぼう 生姜 こんにゃく	料理酒 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 料理酒		
	くだもの			パイナップル(予定)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 78.9 g		
9日 (火)	牛乳		牛乳				揚げ油③ 小麦・大豆
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 牛ひき肉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマトペースト トマトダイス	ケチャップ おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう 赤ワイン		
	わかさぎのマリネ	小麦粉 かたくり粉 大豆油(大豆) 三温糖	わかさぎ	きゅうり 人参 玉ねぎ	ぬちまーす こしょう シークアサ果汁 りんご酢(りんご) しょうゆ(小麦・大豆)		
	スイートポテトサラダ	さつまいも はちみつ マヨネーズ(大豆) フレンチドレッシング	ベーコン(豚) ヨーグルト(乳)	人参 きゅうり レーズン	ぬちまーす		
	アーモンド	スナックアーモンド					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 541 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 25.5 g	炭水化物 55.2 g		
10日 (水)	牛乳		牛乳				
	もずく丼	米 無圧ペン麦 こめ油 三温糖 かたくり粉 ごま油(大豆・ごま)	もずく(えび・かに) 豚ひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 生姜	おろしにんにく 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ぬちまーす 花かつお		
	うちなーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) たまご 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	もやし 大根 人参 玉ねぎ	ぬちまーす 花かつお		
	はんだまとセイイカの 和え物	三温糖 すりごま ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	セイイカ	ハンダマ きゅうり キャベツ 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 20 g	炭水化物 86.2 g		
11日 (木)	牛乳		牛乳				
	2色芋ごはん	米 押し麦 紅いも さつまいも 黒ごま こめ油	鶏肉	人参 しいたけ ねぎ	花かつお チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 ぬちまーす 本みりん		
	アーサ入り卵焼き	こめ油	アーサ(えび・かに) 豆腐(大豆) たまご ツナ	人参	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
	野菜炒め	こめ油	豚肉 チキアギ(大豆)	人参 小松菜 もやし キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
	ミニトマト			ミニトマト			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 571 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 75.6 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
12日 (金)	牛乳			牛乳			
	黒糖パン		黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
	豚肉と豆の煮込み		じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 こめ油	豚肉 金時豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン トマトピューレ	赤ワイン ケチャップ こしょう デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	シークアサアサラダ		三温糖 オリーブ油		ブロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) こしょう シークアサア果汁 ぬちまーす	
	くだもの				黄桃(もも)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 91.7 g		
15日 (月)	牛乳			牛乳			
	梅入り炊込みごはん		米 押し麦 こめ油	豚肉 ひじき しらす(えび・かに) 油揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	人参 竹の子	カリカリ梅 ゆかり粉 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 花かつお	
	ちくわの磯辺焼き		マヨネーズ(大豆)	ちくわ 糸けずり 青のり粉		しょうゆ(小麦・大豆)	
	パパイヤの和え物		三温糖 白ごま	ツナ	パパイヤ きゅうり 人参	ミツカン酢(小麦) ぬちまーす シークアサア果汁 しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの				レッドグローブ(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 550 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 72.9 g		
16日 (火)	牛乳			牛乳			
	カレーうどん		うどん(小麦) こめ油	豚肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ しいたけ	おろしにんにく カレー粉 本みりん シママース ポークブイヨン(豚・鶏) カレールウ小麦・牛・鶏・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお	
	豆とポテトのカップ焼き		じゃが芋 マヨネーズ(大豆)	蒸し大豆 チーズ(乳)	あお豆(大豆)	ホワイトソース (小麦・大豆・乳)	
	きゅうりとジャコの和え物		三温糖	しらす(えび・かに)	白菜 きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす	
	祝大福(小学校)		祝大福(大豆)				
	いちごのカップケーキ(幼稚園)		いちごのカップケーキ(大豆・りんご)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 23.5 g	炭水化物 63.7 g		
17日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん		米 無圧ペン麦				
	豆腐の中華煮		ごま油(大豆・ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 うずらたまご	生姜 人参 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ しいたけ 竹の子	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 おろしにんにく 本みりん オイスターソース ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚・鶏)	
	ぎょうざ		ぎょうざ(小麦・ごま・大豆・豚)				
	バンウースー		春雨 三温糖 白ごま ごま油(大豆・ごま)	ハム(豚・大豆・鶏)	もやし 人参 きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.5 g	炭水化物 88.7 g		
18日 (木)	牛乳			牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ミネストローネ		ABCマカロニ(小麦) じゃが芋 三温糖 オリーブ油	鶏肉 白いんげん豆	人参 セロリ 玉ねぎ キャベツ トマトダイス トマトピューレ	赤ワイン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	手作りナゲット		こめ油 かたくり粉 パン粉(小麦・大豆)	豆腐(大豆) たまご 鶏ひき肉	玉ねぎ	おろしにんにく ぬちまーす こしょう	揚げ油① 大豆
	小松菜とコーンのソテー		オリーブ油	ベーコン(豚)	小松菜 もやし 人参 コーン しめじ	しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 24.6 g	炭水化物 70.3 g		
19日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん		米 無圧ペン麦				
	シカムドウチ			豚肉 かまぼこ(大豆)	しいたけ 大根 人参 ねぎ 生姜 こんにやく	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす	
	魚のゴーヤーあんかけ		三温糖 かたくり粉	さば	ゴーヤー 人参	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす りんご酢(りんご)	
	人参しりしりー		こめ油 ごま油(ごま・大豆)	豚肉 ツナ たまご	人参 いら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 20 g	炭水化物 78.7 g		

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
22日 (月)	牛乳			牛乳			揚げ油② 大豆・小麦 たまご・鶏
	カンダバー・ジュシー	米 こめ油		豚肉 ツナ 油揚げ(大豆)	カンダバー 玉ねぎ 人参	花かつお ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏) しょうゆ(小麦・大豆)	
	ヌククグア	三温糖 こめ油		豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 からし菜	本みりん ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油(大豆)					
	ミニトマト				ミニトマト		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 455 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 48.8 g		
24日 (水)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	大根の黒糖みそ煮	黒糖 こめ油 かたくり粉		豚肉 豚三枚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 生姜 チンゲン菜 こんにゃく	花かつお 本みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
	いかの塩こうじ焼き			いか		塩こうじ	
	タマナーウサチー	三温糖		糸けずり	キャベツ きゅうり 人参	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) シークアサア果汁	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 80.3 g		
25日 (木)	牛乳			牛乳			揚げ油③ 大豆・小麦 たまご・鶏
	シーサーそば	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油		豚肉 シーサーかまぼこ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお ぬちまーす チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(豚・鶏)	
	アーサと紅芋のかき揚げ	紅芋 小麦粉 大豆油(大豆)		アーサ(えび・かに) チキアギ(大豆) たまご	人参 ごぼう	ぬちまーす	
	あまがし	あまがし					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 98 g		
26日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧ペン麦					
	中華たまごスープ	かたくり粉 ごま油(大豆・ごま)		鶏肉 たまご 絹ごし豆腐(大豆)	小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 きくらげ しいたけ	花かつお ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏)	
	魚のピリ辛焼き	三温糖 こめ油		さば		おろし生姜 おろしにんにく 本みりん 料理酒 七味唐辛子(ごま) しょうゆ(小麦・大豆)	
	チンジャオロースー	三温糖 かたくり粉 ごま油(大豆・ごま) こめ油		牛肉	ピーマン 赤ピーマン 人参 玉ねぎ 竹の子	おろしにんにく 料理酒 おろし生姜 オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 豆板醤	
一食当たりの栄養価	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 21.9 g	炭水化物 80.1 g			
29日 (月)	牛乳			牛乳			揚げ油④ 大豆・小麦 たまご・ えび・かに
	麦ごはん	米 無圧ペン麦					
	じゃが芋とさつま芋のうま煮	じゃが芋 さつま芋 三温糖 こめ油		ちくわ(大豆) 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお	
	五目揚げ豆腐	大豆油(大豆)		五目揚げ豆腐 (小麦・大豆・豚・さけ)			
	梅みそ	三温糖 こめ油 白ごま		糸けずり 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	本みりん	
	さくらゼリー	さくらゼリー					
一食当たりの栄養価	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 20 g	炭水化物 112.2 g			
30日 (火)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	ヌードルスープ	カットスパゲティ(小麦) じゃが芋 こめ油		鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	チキンブイオン(鶏) こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	魚のデミソースかけ	三温糖 かたくり粉		ホキ	玉ねぎ しめじ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご)	
	フルーツヨーグルト	ナタデココ はちみつ		ヨーグルト(乳)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) パナナ		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 552 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 74.8 g		