

# 2024年6月 詳細献立表

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 ／ 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
3 ／ 月	根菜のポロネーズパゲッティ	牛肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん インゲン トマト	スパゲッティ(小麦) こめ油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース シママース
	ブロッコリーごまサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ ごま 三温糖	醤油 シママース
	さくさくヌガー		ミックスドライフルーツ	こめ油 マシュマロ(ゼラチン) アーモンド コーンフレーク	
4 ／ 火	麦ごはん			米 麦	
	肉豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 玉ねぎ 人参 たら 椎茸	春雨 こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	醤油 オイスターソース みりん シママース 豚だし骨
	キャベツのおかか和え かみかみピーズ	油揚げ 糸けすり 大豆 しらす	キャベツ 人参 きゅうり こんにゃく	三温糖 三温糖	醤油 酢 醤油
5 ／ 水	ナン			ナン(小麦 大豆)	
	ダルキーマカレー	豚肉 牛肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 インゲン トマト	こめ油 でん粉	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース マドラスカレー(小麦 大豆 りんご) ケチャップ チャツネ シママース 豚だし骨
	ポテトツナサラダ フルーツヨーグルト	ツナ(大豆) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ きゅうり コーン バナナ もも缶 フルーツカクテル(もも)	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	シママース こしょう
6 ／ 木	クープジュシー	豚肉 昆布 油揚げ かまぼこ	椎茸 人参 葉ねぎ	米 こめ油	酒 みりん 醤油 シママース 花かつお 豚だし骨
	ゴーヤーチップス		ゴーヤー	小麦粉 でん粉 揚げ油(大豆)※2回目 1回目はまき(小麦 ごま 大豆 鶏肉)	シママース
	タマネースーナー くだもの	ツナ(大豆) 豆腐 甘口白みそ	キャベツ もやし 人参 きくらげ みかん	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢
7 ／ 金	わかめごはん	炊き込みわかめ		米 麦	
	シカムドッチ もずく入り厚焼き玉子	豚肉 かまぼこ 油揚げ たまご もずく オーシャンキング	大根 椎茸 こんにゃく 葉ねぎ	三温糖 ごま油	醤油 シママース 花かつお 豚だし骨 醤油 シママース
	ハワイアイリチー	コンビーフハッシュ(牛)	ハワイア 人参 たら	こめ油 三温糖	醤油 みりん シママース こしょう 花かつお
10 ／ 月	沖縄塩焼きそば	豚肉 かまぼこ	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 きくらげ たら	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油 三温糖	酒 醤油 オイスターソース シママース こしょう
	冬瓜と鶏ささみの甘酢和え	鶏肉	冬瓜 人参 きゅうり	三温糖 ごま油	醤油 酢
	美らキャロットクッキー		人参 ミックスドライフルーツ	小麦粉 グラニュー糖 こめ油	ベーキングパウダー
11 ／ 火	あわごはん			米 もちきび	
	沖縄みそ汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 もやし 小松菜		花かつお
	グルクンのシークワサーソース グンボーイリチー	グルクン 豚肉 油揚げ かまぼこ	玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン シークワーサー果汁 ごぼう 人参 こんにゃく たら	小麦粉 でん粉 グラニュー糖 揚げ油(大豆) 揚げ3回目 廃棄 こめ油 三温糖	醤油 酢 醤油 みりん シママース 花かつお
12 ／ 水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ABCトマトスープ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト	マカロニ(小麦) こめ油	デミグラスソース 醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	ツナマッシュポテト ブロッコリーコーンサラダ いちごジャム	ツナ(大豆) 加工乳(乳) チーズ(乳) ハム(鶏 豚 大豆)	玉ねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり 人参 コーン いちごジャム(りんご)	じゃが芋 こめ油 ノンエッグマヨ 三温糖	シママース こしょう 醤油 酢 シママース
13 ／ 木	ジャンバラヤ	ウインナー(豚) 大豆	にんにく 玉ねぎ きくらげ ピーマン トマト	米 こめ油	チリパウダー カレー粉 醤油 シママース 豚だし骨
	白身魚フライ		白身魚フライ(小麦) 揚げ油(大豆)※揚げ1回目		
	キャベツのアーモンドサラダ くだもの		キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢 シママース
14 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜と厚揚げの煮物	鶏肉 厚揚げ	椎茸 冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜	三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
	人参シリシリ 納豆みそ	たまご ツナ(大豆) 油揚げ 豚肉 納豆(大豆) 麦みそ 糸けすり	人参 玉ねぎ もやし ニラ 生姜	こめ油 でん粉 こめ油 三温糖	醤油 みりん シママース 酒 みりん
17 ／ 月	肉野菜うどん	豚肉 かまぼこ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 きくらげ	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	ポテトときゅうりの甘酢和え	油揚げ	きゅうり もやし 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢 シママース
	黒ごまココア蒸しケーキ	豆乳(大豆)		小麦粉 グラニュー糖 ごま	ココア ベーキングパウダー
18 ／ 火	あわごはん			米 もちきび	
	マーボーへちま	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	にんにく 生姜 へちま 玉ねぎ 人参 たら きくらげ	こめ油 三温糖 でん粉	テンメンジャン(小麦) トウバンジャン(大豆) 醤油 オイスターソース シママース
	モーウィと春雨のサラダ 大豆とアーモンドの黒糖がらめ	オーシャンキング 大豆	モーウィ きゅうり もやし	春雨 グラニュー糖 ごま油 アーモンド 黒糖 三温糖	醤油 酢
19 ／ 水	バーガーパン			バーガーパン(小麦 大豆 乳)	
	白花香のポタージュスープ	鶏肉 スキムミルク(乳) 白花香 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 パセリ	じゃが芋 こめ油	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏 牛) シママース こしょう 豚だし骨
	まぐろメンチカツ(ソースがけ) キャベツのマスタードサラダ		まぐろメンチカツ(小麦 大豆) 三温糖 でん粉 揚げ油(大豆)※2回目		ケチャップ ウスターソース マスタード 醤油 酢 シママース カレー粉
20 ／ 木	ガーリックピラフ	ハム(鶏 豚 大豆) 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 きくらげ パセリ	米 こめ油	醤油 シママース 豚だし骨
	ゴーヤーオムレツ	たまご チーズ(乳) コンビーフハッシュ(牛)	ゴーヤー 玉ねぎ		ケチャップ
	マカロニ小松菜サラダ くだもの	ツナ(大豆)	小松菜 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
21 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	鶏肉とじゃが芋のお汁	鶏肉	にんにく 生姜 椎茸 人参 葉ねぎ	じゃが芋	酒 醤油 シママース 花かつお
	サバの塩焼き デークニイリチー	サバ 豚肉 かまぼこ 油揚げ	大根 人参 たら	こめ油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
24 ／ 月	ポロポロジュシー	もずく 豚肉 白みそ	大根 人参 椎茸 小松菜	米	シママース 花かつお
	ハワイヤチャンプルー	豚肉 豆腐	ハワイア 人参 たら	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん シママース こしょう 花かつお
	紅芋のごま焼き くだもの		みかん	紅芋 もち粉 ごま 三温糖 こめ油	醤油
25 ／ 火	麦ごはん			米 麦	
	塩豚肉じゃが	豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ こんにゃく インゲン	じゃが芋 こめ油	酒 醤油 みりん オイスターソース シママース こしょう 豚だし骨
	ちくわの磯辺焼き キャベツのごまジャコあえ	竹輪 青のり 糸けすり チーズ(乳) 加工乳(乳) しらす	キャベツ きゅうり こんにゃく 人参	ノンエッグマヨ 三温糖 ごま油 ごま	醤油 酢
26 ／ 水	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	野菜マカロニスープ	ハム(鶏 豚 大豆)	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン しめじ パセリ	マカロニ(小麦) こめ油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	チリピーズ	牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	こめ油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チリパウダー カレー粉 シママース
27 ／ 木	大根ツナサラダ	ツナ(大豆)	大根 きゅうり 人参 コーン	三温糖 ノンエッグマヨ	醤油 酢
	豚肉とゴボウの炊きこみごはん	豚肉 油揚げ	椎茸 人参 ごぼう 葉ねぎ	米 こめ油	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	きびなごのから揚げ きゅうりのおかかあえ さつまいもチップス	きびなご 竹輪 糸けすり	きゅうり キャベツ 切こんにゃく 人参 さつまいもチップス	でん粉 小麦粉 揚げ油(大豆)※揚げ3回目 廃棄 三温糖 ごま油	シママース こしょう 醤油 酢
28 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のカレーそぼろ煮	豚肉 大豆 油揚げ	にんにく 生姜 冬瓜 椎茸 玉ねぎ 人参 インゲン	こめ油 でん粉	カレー粉 カレールウ ウスターソース 醤油 みりん シママース 花かつお
	ひじきのサラダ	ひじき ツナ(大豆)	キャベツ きゅうり 人参	ノンエッグマヨ 三温糖 ごま	醤油 酢
	ミルクもち	加工乳(乳)	みかん缶	グラニュー糖 ココナッツパウダー でん粉 白玉団子	

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。  
※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさのり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)  
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)

