

日	曜	給食	食材内容	アレルギー
1	水	魚のチーズ焼き(付ミニトマト)・ひじきの炒め煮・麩のすまし汁・みかん缶・スポーツ飲料	カレイ・ミニトマト・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・いんげん・麩・みかん缶・アケリアス	  
2	木	焼きそば・コーンのバター炒め・かきたま汁・牛乳	焼きそば麺・玉ねぎ・人参・キャベツ・ウインナー・ちくわ・かまぼこ・卵・コーン・ベーコン・じゃがいも・牛乳	  
3	金	キーマカレー・ささみ入りスパゲティサラダ・コンソメスープ・りんごゼリー	豚ひき肉・鶏ささみ・玉ねぎ・スパゲティ・きゅうり・人参・牛乳・カレールー・りんごジュース	  
6	月	三色丼・スパゲティサラダ・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	牛ひき肉・豚ひき肉・スパゲティ・きゅうり・人参・玉ねぎ・わかめ・卵・オレンジ	  
7	火	魚のフライ(付きゅうり)・切干大根の含め煮・えのきのすまし汁・牛乳	カレイ・きゅうり・切干大根・人参・油揚げ・いんげん・えのき・牛乳	  
8	水	冷やし中華・しゅうまい(付枝豆)・バナナ	中華麺・卵・ハム・きゅうり・しゅうまい・枝豆・バナナ	 
9	木	 ハンバーグ(付ブロッコリ)・ポテトサラダ・チンゲン菜のスープ・ケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・卵・牛乳・じゃがいも・きゅうり・人参・チンゲン菜・ケーキ	  
10	金	 焼き魚(付ミニトマト)・納豆和え・タイピーエン・バナナ	カレイ・ミニトマト・ほうれん草・人参・納豆・キャベツ・春雨・かまぼこ・白菜・玉ねぎ・バナナ	
11	土	ハヤシライス・マカロニサラダ・りんごゼリー	牛小間肉・玉ねぎ・きゅうり・人参・マカロニ・りんごゼリー・ハヤシルー・牛乳	  
13	月	レバーの甘辛煮(付ミニトマト)・コールスロー・人参の味噌汁・アメリカンドック	鶏レバー・ミニトマト・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・アメリカンドック	  
14	火	豚丼・白菜のおかか和え・中華スープ・オレンジケーキ	豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・椎茸・卵・チンゲン菜・オレンジケーキ	  
15	水	いちごジャムパン・魚のパン粉焼き(付ブロッコリ)・きゅうりのサラダ・玉ねぎのスープ・牛乳	いちごジャムパン・カレイ・ブロッコリ・人参・きゅうり・チーズ・玉ねぎ・牛乳	  
16	木	お弁当の日	お弁当の日	
17	金	ハヤシライス・ほうれん草の胡麻和え・乳酸菌飲料	牛肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・牛乳・ヤクルト・ハヤシルー	  
20	月	しょうゆラーメン・かわりしゅうまい(付ブロッコリ)・りんご	ラーメン・なると・焼豚・豚肉・ブロッコリ・りんご	 
21	火	千草焼き(付ミニトマト)・和風サラダ・豆腐のすまし汁・牛乳	卵・鶏ひき肉・ミニトマト・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・カニカマ・干しいたけ・きくらげ・豆腐・牛乳	  
22	水	魚のオーロラソースがけ(付きゅうり)・卵豆腐・野菜スープ・オレンジ	カレイ・きゅうり・卵豆腐・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	  
23	木	 ミートボール(付ブロッコリ)・ポテトサラダ・コーンスープ・あじさいゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉・卵・じゃがいも・きゅうり・人参・パン粉・牛乳・ブロッコリ・コーンスープ	  
24	金	カレーライス・春雨サラダ・ヨーグルト	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・春雨・きゅうり・ヨーグルト・牛乳・カレールー	  
27	月	魚のマヨネーズ焼き(付ミニトマト)・じゃこ和え・えのきの味噌汁・牛乳	カレイ・ミニトマト・ほうれん草・キャベツ・人参・しらす干し・えのき・牛乳・コンクリーム	  
28	火	皿うどん・餃子(付枝豆)・わかめスープ・りんご	皿うどん麺・えび・豚肉・かまぼこ・きくらげ・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・コーン・餃子・枝豆・りんご・わかめ	  
29	水	パン・クリームシチュー・ツナときゅうりのサラダ・桃缶	パン・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・きゅうり・シチュールー・牛乳・ツナ缶・桃缶	  
30	木	魚の照り焼き(付ミニトマト)・コールスロー・なすの味噌汁・スイカ	カレイ・ミニトマト・キャベツ・きゅうり・コーン・なす・スイカ	

6月の旬の食材

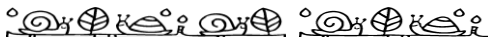
とうもろこし…茹でたり焼いたりサラダにしたり。
皮が鮮やか緑色のものが食べごろです。



トマト…夏の体力回復には効果的です。
丸かじりしてもいいですね！






夏野菜をお楽しみください！





お弁当作りで注意するポイント


- ①ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ②水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーで拭きとる
- ③おにぎりはラップを使用したり、食品などつめるときは食材を直接手で触らない
- ④ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをする(冷めにくい時や温度管理が必要な時は保冷材を入れる)



※献立や食材は、仕入れなどの状況により変更となる場合があります。
※卵、乳、小麦粉を使用した献立には  を表示しています。

 → 郷土料理メニュー

 → 行事食

 → お誕生日メニュー