

令和6年6月 (2024年6月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 20回		6月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について											
<p>☆お知らせ☆</p> <p>給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。</p> <p>各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。</p> <p>【給食目標】</p> <p>よくかんで食べる大切さを知らう</p> <p>【今月のねらい◎】</p> <p>よくかんで食べる大切さを知る</p> <p>※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。</p>		<p>○米(他県産とのブレンドになります)</p> <p>○牛乳</p> <p>○かぼちゃ</p> <p>○とうがん</p> <p>※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。</p>		アレルギーの原因物質											
				献立名	加工食品名	卵	乳	小麦							
		ハヤシライス	デミグラスソース			○									
		かぼちゃのグラタン	マカロニ パン粉			○									
		ラザニア	リボンマカロニ			○									
		ハンバーグ	ハンバーグ			○									
		ホキフライ	ホキフライ			○									
		各種パン				○									
		※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・たいか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となります。※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。													
3 (月)	やさしいスタミナどん(むぎごはん)* ぎょうにゅう ちゅうかスープ	4 (火)	ロールパン ぎょうにゅう ハンバーグ ポタージュ フルーツポンチ	5 (水)	ごはん ごましお ぎょうにゅう まぐろとだいずのみそがらめ* なまあげのスープ	6 (木)	しろパン いちごジャム ぎょうにゅう カレーシチュー キャベツのスープに	7 (金)	ごはん ぎょうにゅう ちくわのいそべあげ ごもくきんびら* わかめスープ						
【献立のねらい】スタミナがつく食べ物について知る		ポタージュについて知り、味わう		大豆と大豆製品について知る		ジャムに関心を持つ		◎歯と口の健康週間の行事食							
<p>●麦ごはん</p> <p>精白米 70</p> <p>米粒麦 10</p> <p>●野菜入りスタミナ丼</p> <p>油 0.5</p> <p>にんにく 0.5</p> <p>しょうが 0.2</p> <p>豚肉(もも) 28</p> <p>豚肉(肩) 28</p> <p>酒 0.8</p> <p>たまねぎ 32</p> <p>砂糖 1.6</p> <p>しょうゆ 4.8</p> <p>塩 0.08</p> <p>オイスターソース 1.6</p> <p>もやし 16</p> <p>にら 6.4</p> <p>片栗粉 1.1</p> <p>水 0.3</p>		<p>●中華スープ</p> <p>水 150</p> <p>とり肉(皮なし) 20</p> <p>たけのこ(水煮) 10</p> <p>にんじん 10</p> <p>たまねぎ 0.7</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>中華スープの素 1.5</p> <p>しょうゆ 2</p> <p>片栗粉 1</p> <p>水 5</p> <p>チンゲン菜 5</p>		<p>●ロールパン</p> <p>油 3</p> <p>精白米 30</p> <p>小麦粉 7</p> <p>生クリーム 0.5</p> <p>パセリ 0.5</p> <p>●フルーツポンチ</p> <p>油 40</p> <p>たまねぎ 12</p> <p>水 5</p> <p>トマト 20</p> <p>トマトケチャップ 4</p> <p>ウスターソース 1.5</p>		<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>●生揚げのスープ</p> <p>油 0.4</p> <p>とり肉(皮なし) 24</p> <p>たまねぎ 12</p> <p>にんじん 12</p> <p>水 100</p> <p>キャベツ 24</p> <p>りんご(缶) 24</p> <p>生揚げ(冷) 0.8</p> <p>塩 26</p> <p>しょうゆ 1.2</p> <p>中華スープの素 1.5</p> <p>チンゲン菜 12</p>		<p>●白パン(減塩)</p> <p>油 40</p> <p>●いちごジャム</p> <p>油 15</p> <p>●カレーシチュー</p> <p>油 0.5</p> <p>しょうゆ 30</p> <p>たまねぎ 25</p> <p>にんじん 20</p> <p>塩 0.8</p> <p>じゃが芋 50</p> <p>水 40</p> <p>チーズ 5</p> <p>カレー粉 0.4</p> <p>油 2</p> <p>小麦粉 2</p> <p>牛乳 41.2</p>		<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>●わかめスープ</p> <p>水 120</p> <p>厚けずり節(かつお) 3</p> <p>とり肉(皮なし) 15</p> <p>にんじん 5</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>えのきたけ 5</p> <p>塩 0.4</p> <p>しょうゆ 2</p> <p>片栗粉 1</p> <p>水 5</p> <p>生わかめ 5</p>					
エネルギー 608kcal たんぱく質 29.5g		エネルギー 723kcal たんぱく質 28.9g		エネルギー 697kcal たんぱく質 34.8g		エネルギー 586kcal たんぱく質 23.5g		エネルギー 648kcal たんぱく質 24.2g							
10 (月)	ごはん ぎょうにゅう なんぼんに* たぬきじる	11 (火)	ホイコーローどん(むぎごはん)* ぎょうにゅう にらたまスープ	12 (水)	しょくパン みかんジャム ぎょうにゅう ラザニア ひじきのサラダ*	13 (木)	ごはん ぎょうにゅう あじのこうみソース もやしいため ぶたじる	14 (金)	むぎごはん ぎょうにゅう キーマカレー キャベツとじゃこのいために						
◎よくかんで食べる大切さについて知る		季節の野菜 ビーマンについて知る		緑黄色野菜について考える		あじについて知り、味わう		キーマカレーについて知る							
<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>●南蛮煮</p> <p>揚げ油 適量</p> <p>じゃが芋 72</p> <p>油 0.4</p> <p>一味唐辛子 0.007</p> <p>豚ひき肉(もも) 24</p> <p>にんじん 20</p> <p>たまねぎ 36</p> <p>砂糖 1.8</p> <p>しょうゆ 5</p> <p>片栗粉 1.6</p> <p>水 1.6</p>		<p>●たぬき汁</p> <p>ごま油 0.5</p> <p>ごぼう 10</p> <p>こんにやく 30</p> <p>にんじん 10</p> <p>水 120</p> <p>厚けずり節(かつお) 5</p> <p>しょうが 10</p> <p>えのきたけ 10</p> <p>赤みそ 4.5</p> <p>白みそ 4.2</p> <p>長ねぎ 10</p>		<p>●麦ごはん</p> <p>精白米 70</p> <p>米粒麦 10</p> <p>●ホイコーロー丼</p> <p>にんにく 0.2</p> <p>しょうが 0.3</p> <p>豚肉(もも) 22.5</p> <p>豚肉(肩) 22.5</p> <p>塩 0.1</p> <p>酒 1</p> <p>長ねぎ 10</p> <p>キャベツ 60</p> <p>ゆで塩 10</p> <p>しょうゆ 3.5</p> <p>テンメンジャン 4</p> <p>砂糖 1.4</p> <p>オイスターソース 1</p> <p>ごま油 0.6</p> <p>豆板醤 0.1</p>		<p>片栗粉 2</p> <p>水 10</p> <p>ビーマン 10</p> <p>ゆで塩 10</p> <p>●にらたまスープ</p> <p>水 120</p> <p>とり肉(皮なし) 15</p> <p>塩 0.7</p> <p>中華スープの素 1.5</p> <p>しょうゆ 2</p> <p>豆腐 30</p> <p>片栗粉 1</p> <p>水 10</p> <p>にら 10</p> <p>卵 20</p> <p>ごま油 0.5</p>		<p>●食パン</p> <p>油 40</p> <p>●みかんジャム</p> <p>油 15</p> <p>●ラザニア</p> <p>油 0.5</p> <p>ベーコン 2.4</p> <p>にんにく 0.36</p> <p>豚ひき肉(もも) 42</p> <p>たまねぎ 48</p> <p>にんじん 18</p> <p>塩 0.6</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>トマト水煮(缶) 18</p> <p>トマトケチャップ 14</p> <p>ウスターソース 2.4</p> <p>リボンマカロニ 24</p> <p>ゆで塩 1.8</p> <p>小麦粉 1.8</p> <p>パセリ 0.36</p> <p>粉チーズ 3.5</p>		<p>●ひじきのサラダ(野菜)</p> <p>ひじき 0.8</p> <p>ホールコーン(冷) 13</p> <p>にんじん 5</p> <p>キャベツ 30</p> <p>むぎえだ豆(冷) 5</p> <p>ゆで塩 5</p> <p>●ひじきのサラダ(ドレッシング)</p> <p>酢 2.2</p> <p>しょうゆ 0.9</p> <p>しょうゆ 3.5</p> <p>油 0.9</p> <p>白いりごま 1</p>		<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>にんじん 5</p> <p>ゆで塩 0.2</p> <p>もやし 40</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>しょうゆ 0.5</p> <p>●豚汁</p> <p>油 0.5</p> <p>豚肉(もも) 12.5</p> <p>豚肉(肩) 12.5</p> <p>水 5</p> <p>塩 10</p> <p>こんにやく 10</p> <p>じゃが芋 30</p> <p>豆腐 20</p> <p>赤みそ 5.7</p> <p>白みそ 3</p> <p>長ねぎ 10</p>		<p>●麦ごはん</p> <p>精白米 70</p> <p>米粒麦 15</p> <p>●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ)</p> <p>ごま油 0.3</p> <p>しらす干し(ちりめん) 4</p> <p>●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ)</p> <p>油 0.5</p> <p>しょうが 0.7</p> <p>キャベツ 50</p> <p>たまねぎ 5</p> <p>にんじん 5</p> <p>ゆで塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.7</p>	
エネルギー 619kcal たんぱく質 20.8g		エネルギー 654kcal たんぱく質 30.7g		エネルギー 640kcal たんぱく質 29.1g		エネルギー 696kcal たんぱく質 31.7g		エネルギー 670kcal たんぱく質 26.2g							
17 (月)	ごはん ぎょうにゅう さばのしおやき ごもくまめ みそじる	18 (火)	はちみつしょくパン ぎょうにゅう しろいんげんまめのクリームシチュー ポイルやさい わふうかつおドレッシング	19 (水)	こうやどろふのそぼろごはん(むぎごはん)* ぎょうにゅう しおだれキャベツ* はるさめスープ	20 (木)	フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ) ぎょうにゅう じゃがいものつやに コンソメスープ	21 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) ぎょうにゅう ビクルス						
とうがんについて知る		ドレッシングについて知り、味わう		高野豆腐について知る		コンソメスープについて知る		季節の野菜 きゅうりについて知る							
<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>●さばの塩焼き</p> <p>油 適量</p> <p>塩さば(切り身) 50</p> <p>●五目豆</p> <p>油 0.5</p> <p>とり肉(皮つき) 15</p> <p>にんじん 10</p> <p>ひじき 0.8</p> <p>こんにやく 15</p> <p>大豆 12</p> <p>砂糖 2</p> <p>しょうゆ 4</p>		<p>●みそ汁</p> <p>水 120</p> <p>こんぶ 0.5</p> <p>厚けずり節(かつお) 5</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>ごぼう 15</p> <p>油揚げ(冷) 5</p> <p>赤みそ 4.3</p> <p>白みそ 4</p> <p>小松菜 7</p> <p>ゆで塩 7</p>		<p>●はちみつ食パン</p> <p>油 40</p> <p>●ポイル野菜</p> <p>にんじん 10</p> <p>もやし 20</p> <p>キャベツ 20</p> <p>ゆで塩 20</p> <p>●和風かつおドレッシング</p> <p>水 1.5</p> <p>しょうゆ 3</p> <p>酒 4</p> <p>みりん 2.5</p> <p>砂糖 1.5</p> <p>しょうゆ 0.5</p> <p>凍り豆腐 5</p>		<p>●麦ごはん</p> <p>精白米 70</p> <p>米粒麦 10</p> <p>●高野豆腐のそぼろごはん</p> <p>厚けずり節(かつお) 30</p> <p>とり肉(皮なし) 20</p> <p>にんじん 10</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>塩 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しょうゆ 1</p> <p>春雨 6</p> <p>片栗粉 0.5</p> <p>水 5</p> <p>ほうれん草 5</p> <p>ゆで塩 5</p>		<p>●胚芽サンドパン(減塩)</p> <p>油 40</p> <p>●コンソメスープ</p> <p>油 0.5</p> <p>ベーコン 1</p> <p>とり肉(皮なし) 10</p> <p>にんじん 10</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>水 120</p> <p>キャベツ 30</p> <p>塩 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>スープの素 1</p> <p>うずら卵(水煮) 25</p>		<p>●麦ごはん</p> <p>精白米 70</p> <p>米粒麦 15</p> <p>●ビクルス</p> <p>油 0.5</p> <p>きゅうり 35</p> <p>砂糖 2</p> <p>キャベツ 3</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>きゅうり 3</p> <p>ホワイト 60</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>にんじん 80</p> <p>塩 0.6</p> <p>じゃが芋 30</p> <p>トマトケチャップ 12</p> <p>デミグラスソース 5</p> <p>ウスターソース 3.5</p> <p>しょうゆ 1.5</p>					
エネルギー 727kcal たんぱく質 30.0g		エネルギー 601kcal たんぱく質 25.9g		エネルギー 617kcal たんぱく質 28.8g		エネルギー 705kcal たんぱく質 29.0g		エネルギー 692kcal たんぱく質 24.9g							
24 (月)	ビーンズサンド(カレーサンドパン・ビーンズ) ぎょうにゅう じゃがいものからあげ レタスとたまごのスープ	25 (火)	ねぎしおぶたどん(ごはん) ぎょうにゅう みそじる	26 (水)	はいがロールパン ぎょうにゅう かぼちゃのグラタン ポイルやさい ごまドレッシング	27 (木)	ごはん ぎょうにゅう かつおのたつたあげ うめきゅうり おいおいすましじる 「かわさきそだち」のなしゼリー	28 (金)	ごはん ぎょうにゅう なまあげのせんに* やさいスープ						
レタスについて知る		レモンを知り、薄味でもおいしく味わう		かぼちゃについて知り、味わう		市制100周年を祝う		四川煮について知る							
<p>●カレーサンドパン(減塩)</p> <p>油 40</p> <p>●ビーンズサンド</p> <p>油 0.5</p> <p>にんにく 0.13</p> <p>豚ひき肉(もも) 15</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>にんじん 5</p> <p>大豆 10</p> <p>トマトケチャップ 1.5</p> <p>トマトピューレ 5</p> <p>砂糖 0.1</p> <p>ウスターソース 2</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>チリパウダー 0.01</p> <p>油 0.5</p> <p>小麦粉 0.5</p>		<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>●ねぎ塩豚丼</p> <p>ごま油 1</p> <p>豚肉(もも) 25</p> <p>豚肉(肩) 25</p> <p>にんにく 0.3</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>酒 0.7</p> <p>塩 10</p> <p>ゆで塩 40</p> <p>もやし 0.6</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>水 0.2</p> <p>中華スープの素 0.2</p> <p>しょうゆ 0.5</p> <p>長ねぎ 15</p> <p>レモン果汁(冷) 0.8</p> <p>片栗粉 1</p> <p>水 1</p>		<p>●みそ汁</p> <p>水 120</p> <p>こんぶ 0.5</p> <p>厚けずり節(かつお) 5</p> <p>じゃが芋 25</p> <p>豆腐 25</p> <p>赤みそ 4.3</p> <p>白みそ 4</p> <p>生わかめ 3</p>		<p>●胚芽ロールパン</p> <p>油 40</p> <p>●ポイル野菜</p> <p>ホールコーン(冷) 10</p> <p>にんじん 5</p> <p>もやし 20</p> <p>キャベツ 15</p> <p>●ごまドレッシング(袋)</p> <p>油 8.4</p> <p>マカロニ 10</p> <p>ゆで塩 3.5</p> <p>粉チーズ 0.7</p>		<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>●かつおのたつた揚げ</p> <p>揚げ油 適量</p> <p>かつお(角) 50</p> <p>しょうが 0.7</p> <p>しょうゆ 3.8</p> <p>片栗粉 9</p> <p>●梅きゅうり</p> <p>きゅうり 35</p> <p>梅肉 1.5</p> <p>酒 0.8</p> <p>しょうゆ 0.5</p> <p>白いりごま 0.6</p> <p>けずり節(かつお) 0.5</p> <p>●お祝いすまし汁</p> <p>水 130</p> <p>厚けずり節(かつお) 3</p>		<p>塩 0.4</p> <p>しょうゆ 2</p> <p>なるど(祝) 6</p> <p>片栗粉 1</p> <p>水 20</p> <p>卵 10</p> <p>長ねぎ 10</p> <p>ほうれん草 5</p> <p>ゆで塩 5</p> <p>●「かわさきそだち」のなしゼリー</p> <p>なしゼリー(市内産製使用) 60</p>		<p>●ごはん</p> <p>精白米 80</p> <p>●野菜スープ</p> <p>油 0.5</p> <p>とり肉(皮なし) 15</p> <p>にんじん 10</p> <p>もやし 15</p> <p>キャベツ 25</p> <p>しょうが 0.3</p> <p>塩 0.8</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>中華スープの素 1.5</p> <p>しょうゆ 1</p> <p>片栗粉 1</p> <p>水 3</p> <p>にら 3</p> <p>ごま油 0.5</p>			
エネルギー 575kcal たんぱく質 23.9g		エネルギー 600kcal たんぱく質 26.2g		エネルギー 648kcal たんぱく質 25.3g		エネルギー 643kcal たんぱく質 29.1g		エネルギー 650kcal たんぱく質 28.6g							

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。