



# 6月栗原小学校献立表



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I値* (kcal)	外パ*質 (g)
3	(月)	おかめうどん	とり肉 あぶらあげ かまぼこ 冷凍うどん 干しいたけ ねぎ にんじん しょうゆ 食塩	588	34.9
		さくさくとり天	とり肉 鶏卵 薄力粉 でん粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 食塩 しょうゆ		
		ツナの和え物	ツナ こんぶ ごま油 さとう 切干大根 きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 穀物酢 七味唐辛子		
4	(火)	かむかむライス	とり肉 あぶらあげ だいす 米 むぎ 三温糖 にんじん 清酒 みりん しょうゆ	642	28.3
		あじのピリカラフル	あじ 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン にんにく 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう ぶどう酒 トウバンジャン 穀物酢		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵なし) ごま油 三温糖 ごま にんじん ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン 穀物酢 しょうゆ		
5	(水)	黒パン	黒パン	621	26.2
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいす 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
		人参ドレッシングサラダ	さとう オリーブ油 じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 穀物酢 しょうゆ みりん		
6	(木)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	598	24.2
		手作りひじきふりかけ	しらす干し ゆかり ひじき ごま 清酒 しょうゆ		
		五目煮	とり肉 だいす こんにゃく ごま油 じゃがいも 三温糖 ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 清酒 しょうゆ みりん		
		おひたし	三温糖 こまつな もやし えのきたけ しょうゆ 清酒		
7	(金)	カレーピラフ	ウインナー 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 粉パセリ 食塩 こしょう しょうゆ カレー粉	620	18.3
		ABCスープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン 粉パセリ 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒		
		あじさいゼリー	さとう ぶどうジュース 粉寒天 ぶどう酒 カットゼリー(サイダー)		
10	(月)	きんぴらごはん	とり肉 あぶらあげ 米 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ	557	24.3
		さばの文化干し	さば文化干し		
11	(火)	磯の香和え	刻みりのり にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒 みりん	539	25.1
		炊き込みピビンバ	ぶた肉 高野豆腐 米 米サラダ油 ごま油 三温糖 しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし 清酒 しょうゆ トウバンジャン みりん しょうゆ 穀物酢 七味唐辛子		
		わかめスープ	わかめ とり肉 ごま油 ごま にんじん たまねぎ キャベツ 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう		
12	(水)	りんごゼリー	ゼラチン りんごジュース 粉寒天 さとう	578	31.9
		エビピラフ	えび 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん セロリー 赤ピーマン 粉パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
		鶏肉のピザソース	とり肉 三温糖 にんにく しょうが 青ピーマン ホールトマト缶 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース		
13	(木)	チーズサラダ	チーズ 三温糖 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス 食塩 こしょう 穀物酢	661	26.6
		塩ラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ ホールコーン ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ 清酒		
14	(金)	ポテサラ春巻き	ツナ チーズ 春巻きの皮 ボイルじゃがいも なたね油 食塩 こしょう	612	22.8
		ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 ココア 三温糖		
		豆ハムサラダ	ハム 米サラダ油 えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 粒マスタード		
17	(月)	ワンタンスープ	ぶた肉 米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油 にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな 食塩 こしょう しょうゆ 清酒	602	22.1
		黒パン	黒パン		
		ポテトのチーズソースがけ	牛乳 ハム 生クリーム チーズ じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
18	(火)	サラダスープ	ベーコン とり肉 米サラダ油 たまねぎ セロリー レタス トマト ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ	619	21.1
		麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒		
		とり肉と野菜の甘酢あえ	高野豆腐 とり肉 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 しょうが にんじん 青ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ 清酒 しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 食塩		
19	(水)	きゅうりの中華和え	こんにゃく ごま油 さとう きゅうり 清酒 しょうゆ 穀物酢 食塩 しょうゆ ラー油	630	25.3
		ショア(白ぶどう)	ショア(白ぶどう)		
		トマトと野菜のスパゲティ	ぶた肉 ウインナー スパゲティ 米サラダ油 たまねぎ セロリー にんにく しょうが にんじん スクキーニ 赤ピーマン 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく 米サラダ油 ごま油 にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
20	(木)	パインケーキ	牛乳 鶏卵 薄力粉 バター グラニュー糖 はちみつ パイン缶 ベーキングパウダー	571	21.9
		ハムとたまごのピラフ	ハム 鶏卵 米サラダ油 米 むぎ たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		ミネストローネ	ベーコン だいす オリーブ油 三温糖 たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ ホールトマト缶 トマトケチャップ しょうゆ ぶどう酒 食塩 こしょう		
21	(金)	冷凍みかん	冷凍みかん	689	25.6
		わかめごはん	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒		
		鯖のみそ煮	さば みそ 三温糖 しょうが 清酒 しょうゆ みりん		
		即席漬け	ごま しょうが キャベツ だいこん にんじん 食塩 しょうゆ		
24	(月)	けんちん汁	とうふ あぶらあげ 米サラダ油 じゃがいも こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうゆ	544	26.4
		ゆかりとじゃこのごはん	ゆかり ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒		
		赤魚のホイル焼き	あかうお たまねぎ えのきたけ 青ピーマン にんじん 食塩 こしょう しょうゆ		
25	(火)	豚汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも にんじん ごぼう だいこん ねぎ	562	24.4
		ほうれんそうときのこのクリームパグッティ	牛乳 ベーコン 生クリーム スパゲティ 米サラダ油 たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		フロッコリーサラダ	米サラダ油 三温糖 フロッコリー キャベツ にんじん ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
26	(水)	プリン	プリン(乳・卵・大豆不使用)	599	24.6
		キムチチャーハン	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 キムチ たら しょうゆ 食塩		
		春雨スープ	とり肉 ごま油 はるさめ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう		
27	(木)	ヨーグルト	ヨーグルト	686	20.6
		コービー牛乳	コービーミルク		
		チキンカレーライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 ぶどう酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ガラムマサラ		
28	(金)	キャベツとツナのサラダ	ツナ さとう にんじん キャベツ ホールコーン レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	560	24.6
		照り焼きチキンバーガー	とり肉 子供パン でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 しょうが キャベツ 清酒 しょうゆ みりん 穀物酢 食塩 こしょう		
		野菜スープ	ベーコン 米サラダ油 じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。



だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則(つけない・増やさない・やっつける)を守ること、食中毒の多くは予防することができます。手は石けんを使ってこまめに洗い、使った包丁や器具類も清潔にします。調理後の料理は早めに食べ、保存は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。細菌は過熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。栗原小学校では、6月4日、かむかむ献立とし、骨ごと食べられるあじやよく噛んで食べる歯ごたえのある食材を取り入れました。大豆には丈夫な骨や歯をつくるためのカルシウムが含まれています。十分な量のカルシウムを摂るためには、大豆製品とあわせて、乳製品や魚を食べることが大切です。

