

6月 給食献立予定表

小山中央学校給食共同調理場(美田中)

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。
※ 食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品							学校給食で小山市が食物アレルギー除去食・代替食対応をする食品(15品目)	
主に体の組織を作るあか		主に体の調子を整えるみどり		主にエネルギーになるきいろ		その他調味料類		
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実類			
主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む		含まれているアレルギー	エネルギーたんぱく質脂質塩分
				米				891 kcal
豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ (りんご)		サラダ油	ホイコーローの素 コチジャン	大豆 豚肉 小麦	29.5 g
豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 はるさめ でんぷん 砂糖 米粉	サラダ油 豚脂	しょうゆ 塩	豚肉 大豆 小麦	31.7 g
豆腐 鶏卵	わかめ		ねぎ	でんぷん		丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 コ ショウ	鶏肉 大豆 小麦 卵	2.6 g
	牛乳						乳	
鶏肉	チーズ		たまねぎ とうもろこし	小麦粉 砂糖 でん ぷん	なたね油 サラダ油	塩 酒 みりん しょうゆ マヨネー ズタイプドレッシン グ	小麦 大豆 鶏肉 乳	753 kcal
鶏卵 鶏肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぷ ん 砂糖	なたね油	酢 塩 コショウ	卵 鶏肉	29.0 g
ベーコン		にんじん グリン ピース	にんにく たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	コンソメ カレー粉 塩 コショウ	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏肉	32.8 g
	牛乳						乳	3.5 g
				米				870 kcal
鶏肉		えだまめ	しょうが ごぼう	米粉 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	鶏肉 大豆 小麦 ごま	33.1 g
		にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	ごま 大豆 小麦	27.1 g
豆腐 みそ	だし無干し	にんじん こまつな					大豆	2.7 g
	牛乳						乳	
				米パン			小麦 乳	753 kcal
豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム (りんご)	スパゲティ	サラダ油	ケチャップ トマト ピューレ ウスター ソース 塩 コショ ウ	小麦 大豆 豚肉	33.0 g
鶏卵	チーズ	パプリカ ほうれん そう	たまねぎ とうもろこし	でんぷん パン粉	サラダ油	塩 コショウ コン ソメ	大豆 卵 小麦 乳 鶏肉	23.2 g
				ミルメークコーヒー				3.6 g
	牛乳						乳	
				米				781 kcal
牛肉		にら	ごぼう たまねぎ しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ 酒	大豆 牛肉 小麦	31.3 g
かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ	大豆 小麦	21.6 g
油揚げ みそ	だし無干し	にんじん	キャベツ				大豆	2.9 g
	牛乳						乳	
				米				825 kcal
豚肉 みそ 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖	サラダ油	酒 丸鶏ガラスープ 豆板醤 オイスター ソース	大豆 豚肉 鶏肉	26.9 g
		にんじん こまつな	もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 から し	大豆 小麦 ごま	21.5 g
			アセロラ (りんご)	砂糖				2.1 g
	牛乳						乳	
				米				765 kcal
まぐろ		にんじん グリン ピース	しょうが	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 酒	大豆 小麦 ごま	26.9 g
	昆布		キャベツ きゅうり		ごま油	塩	ごま 小麦 大豆	19.5 g
みそ	だし無干し	かぼちゃ にんじん	たまねぎ				大豆	2.6 g
	牛乳						乳	
				米				830 kcal
豚肉 鶏肉		にら	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	豚脂 ごま油	しょうゆ 酒	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	28.8 g
		パセリ		じゃがいも		塩 コショウ		22.5 g
豆腐		にんじん こまつな	しいたけ もやし			コンソメ 塩 コ ショウ しょうゆ	乳 小麦 大豆 鶏肉	2.6 g
	牛乳						乳	
				米パン 砂糖	ココア		小麦 乳	794 kcal
大豆 レッドキド ニービーンズ 豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ (りん ご)		サラダ油	赤ワイン カレー粉 チリパウダー トマ トピューレ コンソ メ ケチャップ ウ スターソース コ ショウ	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏肉	37.6 g
	ちりめんじゃこ ひ じき わかめ こん ぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ		ごま油 ごま	ナムルドレッシング	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦	31.4 g
	チーズ						乳	3.2 g
	牛乳						乳	
				米		しょうゆ 酒 塩	大豆 小麦	805 kcal
鶏卵 だしかつおぶ し				砂糖 でんぷん	ひまわり油	酢 塩 しょうゆ	卵 小麦 大豆	24.7 g
		にんじん	きゅうり とうもろこし かん びょう レモン			マヨネーズタイプド レッシング しょう ゆ コショウ	大豆 小麦	18.7 g
鶏肉 みそ 豆乳		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	小麦粉	サラダ油	丸鶏ガラスープ	大豆 鶏肉	3.6 g
	牛乳						乳	

※小山市の学校給食では「そば・生卵・生魚・生魚卵・生山芋・生肉・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・キウイ・アワビ・まつたけ」を提供することはありません。
中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質34. 2g 脂質23. 1g 塩分2. 5g

6月 給食献立予定表

小山中央学校給食共同調理場(美田中)

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。
※ 食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

日曜	献立		主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む		含まれているアレルギー	エネルギーたんぱく質脂質塩分
16(月)	主食	ご飯 ※有機栽培米使用					米				786 kcal
	主菜	いわしの南蛮漬	いわし			たまねぎ	砂糖 小麦粉	サラダ油	酢 しょうゆ 塩 一味唐辛子	大豆 小麦	29.2 g
	副菜	磯香あえ		のり	こまつな	もやし			しょうゆ みりん	大豆 小麦	23.4 g
	副菜	玉ねぎとにらのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん にら	たまねぎ ししいたけ				大豆	2.7 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
17(火)	主食	麦ご飯 ※有機栽培米使用					米 大麦				855 kcal
	主菜	小山産納豆	納豆							大豆	35.7 g
	その他	〃 (タレ)							塩 しょうゆ 酢	大豆 小麦	21.3 g
	その他	〃 (からし)							からし		2.9 g
	副菜	ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ	牛乳	にんじん グリンピース	ごぼう	こんにゃく じゃがいも 砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ 一味唐辛子	乳 大豆 豚肉 小麦	
	副菜	ゆばのすまし汁	だしかつおぶし ゆば		にんじん ほうれんそう				しょうゆ 塩	大豆 小麦	
その他	牛乳		牛乳						乳		
18(水)	主食	ドライカレー(ご飯)					米				895 kcal
	主菜	〃 (具)	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす フルーン (りんご)	砂糖	サラダ油	塩 コショウ カレー粉 カレールウ コンソメ ウスターソース ケチャップ	大豆 豚肉 小麦 鶏肉 乳	30.3 g
	副菜	はとむぎ入り卵スープ	鶏卵		こまつな	たまねぎ	はとむぎ でんぷん		スープストック 塩 コショウ	豚肉 大豆 卵	25.4 g
	その他	県産ヨーグルト		ヨーグルト						乳	2.9 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
19(木)	主食	きなこ揚げパン	きなこ				米パン 砂糖	サラダ油	塩	小麦 乳 大豆	756 kcal
	副菜	海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり ぶのり くきわかめ		だいこん きゅうり とうもろこし			笑顔でランチドレッシング(青じそ)	小麦 大豆	28.4 g
	副菜	ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ししいたけ	小麦粉	ごま油	スープストック中華 しょうゆ 塩 コショウ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	29.3 g
	その他	ソーダフロート風ゼリー	豆乳	寒天			砂糖			大豆	2.9 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
20(金)	主食	ご飯 ※有機栽培米使用					米				748 kcal
	主菜	おとんのおろしポン酢炒め	豚肉			しょうが たまねぎ だいこん		サラダ油	酒 ポン酢	豚肉 大豆 小麦	31.8 g
	副菜	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	ごま 大豆 小麦	18.0 g
	副菜	かんぴょうのかきたまみそ汁	みそ 鶏卵	だし煮干し	にんじん こまつな	かんぴょう				大豆 卵	2.0 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
24(火)	主食	ご飯					米				797 kcal
	主菜	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆粉			たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	サラダ油	しょうゆ 塩 コショウ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	27.9 g
	その他	〃 (小袋ソース)				(りんご)			中濃ソース		22.0 g
	副菜	ひじきの炒め煮	豚肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油	しょうゆ	大豆 豚肉 小麦	2.9 g
	副菜	水菜と高野豆腐のうすくず汁	だしかつおぶし 高野豆腐		にんじん みずな	だいこん	でんぷん		しょうゆ 塩 酒	大豆 小麦	
	その他	牛乳		牛乳						乳	
25(水)	主食	ご飯					米				825 kcal
	主菜	さわらのマヨネーズ焼き	さわら	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ			塩 コショウ マヨネーズタイプドレッシング	大豆 乳	32.2 g
	副菜	切り干し大根のハリハリ漬			にんじん みずな	だいこん	砂糖		しょうゆ みりん 酢	大豆 小麦	26.2 g
	副菜	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ		たまねぎ				大豆	2.9 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
26(木)	主食	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン		小麦 乳 大豆	785 kcal
	主菜	ポークチャップ	豚肉		ピーマン	にんにく たまねぎ (りんご)		サラダ油	酒 しょうゆ ウスターソース ケチャップ	大豆 豚肉 小麦	31.7 g
	副菜	カレースープ			にんじん	もやし キャベツ とうもろこし	マカロニ		コンソメ 塩 コショウ カレー粉	小麦 乳 大豆 鶏肉	35.0 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	3.4 g
27(金)	主食	ガパオライス(ご飯)					米				788 kcal
	主菜	〃 (具)	鶏肉 大豆		にんじん バジル ピーマン	にんにく たまねぎ レモン	砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ オイスターソース ナンプラー コショウ	大豆 鶏肉 小麦	29.2 g
	副菜	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			笑顔でランチドレッシング(コールスロー)		18.7 g
	副菜	春雨スープ			にんじん	もやし ぶなしめじ	はるさめ		丸鶏ガラスープ 塩 コショウ しょうゆ	鶏肉 大豆 小麦	3.5 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	
30(月)	主食	わかめご飯		わかめ			米 水あめ		塩		837 kcal
	主菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青粉			米粉	サラダ油		大豆	28.2 g
	副菜	変わりきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく マカロニ 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	大豆 豚肉 小麦 ごま	23.0 g
	副菜	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ				大豆	3.8 g
	その他	牛乳		牛乳						乳	

※小山市の学校給食では「そば・生卵・生魚・生魚卵・生山芋・生肉・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・キウイ・アワビ・まつたけ」を提供することはありません。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal たんぱく質34. 2g 脂質23. 1g 塩分2. 5g