

6 月分予定献立表・給食だより

花野小、西栗原小、広木小、東谷山小
星ヶ峯東小、皇徳寺小、宮川小、宮川幼稚園

印は地産産物・郷土料理を取り入れた献立です。
各料理番号は、同じ番号の食品からできています。
アレルギー等で食事制限の必要場合は、献立表をよく見て材料の確認をしてください。
アレルギーによる代替食品が出る献立には、印がついています。
材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

はしを持ってくる日

基本は、月曜日・火曜日・木曜日は、ごはんの日です。はしを忘れないようにしましょう。

	月	火	水	木	金
献立	2 ④きびこのおにぎり ①ぎょうにゅう ②ごはん ③さつまじる	3 ④ひじきとくみのかい ①ぎょうにゅう ②ごはん ③あつあげとこんさいのそぼろ	4 ④ほうりんそうオムレツ ①ぎょうにゅう ②ツイストバターパン ③あさりのチャウダー	5 ④クワイリチー ①ぎょうにゅう ⑤うまかつてん ②はつがけんまいごはん ③なめこじる	6 ④とりこにのハニーマスタート ①ぎょうにゅう ②ビタパン ③カレースープ
おにぎりに つくるもの になる	①ぎょうにゅう ③とりこにの ④あつあげ ⑤きびこ ⑥さつまじる	①ぎょうにゅう ③とりこにの ④だいず ⑤とうろあげ ⑥ひじき	①ぎょうにゅう ③ペーコン(ふたにく) ④あさり ⑤いしほにゅう ⑥なすチーズ	①ぎょうにゅう ③あさりあげ ④あかみそ ⑤きびこ ⑥ふたにく ⑦ごはん	①ぎょうにゅう ②スキムミルク ③ペーコン(ふたにく) ミートボール(とりこにのふたにく) ⑤だいず
おにぎりの すりこぎを 入れるもの になる	③ごぼう にんじん だいこん だいずもやし はなび しょうが しょうが	③たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんじん こんにゃく	③たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ にんにく	③たまねぎ にんじん だいこん はなび にんじん ほししいたけ しょうが	③たまねぎ にんじん セロリ キャベツ フロッコリー ミートボール(たまねぎ)
おにぎりに エネルギーのもの になる	②こめ きょうかまい カルシウムまい ③さつまいも くらざとう でんぶん あらら さとう こま	②こめ きょうかまい ③さつまいも あらら さとう でんぶん パームゆ ④くろみ さとう あらら	②ツイストバターパン ③ペーコン(みずあめ) じゃがいも ④だいずあふら あらら	②こめ きょうかまい ③はつがけんまい ③じゃがいも ④くろざとう ⑤みずまわりのたね さとう こむぎこ でんぶん こめ ばくがとう こま あらら	②におぎこ さとう ショートニング だいずあふら ③さつまいも ミートボール(でんぶん) だいずあふら (みずあめ) ④でんぶん あらら さとう はちみつ マヨネーズ ⑤ローリエ チキンガラスープ しょうゆ コンソメ ⑥カレー こしょう しろワイン ④つふマスタード しょうゆ
調味料	③だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) ④しょうゆ みりん さけ	③みりん さけ しょうゆ かつおだし だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) ④しょうゆ さけ りんごす	③ホワイトル コンソメ こしょう しろワイン ④さけ しょうゆ ⑤しょうゆ とうがらし かつおエキ	③だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) かつおだし ④さけ しょうゆ ⑤しょうゆ とうがらし かつおエキ	
エネルギー	643 Kcal たんぱく質 30.3 g	635 Kcal たんぱく質 25.1 g	586 Kcal たんぱく質 24.7 g	675 Kcal たんぱく質 25.5 g	637 Kcal たんぱく質 28.7 g
献立	9 ④あまみのけいはい(く) ①ぎょうにゅう ⑥こめこのカップケーキ ②むぎごはん ③あまみのけいはい(しる)	10 ④いもいりさつまあげ ①ぎょうにゅう ②ごはん ③だいずのこむぎ	11 ④とくだん(こ) ①ぎょうにゅう ②こくどうパン ③コーンポタージュ	12 ④そぼろどんのく ①ぎょうにゅう ⑤かける ②ごはん ③こじる	13 ④サモワライ ①ぎょうにゅう ⑤タルタルソース ②コッパパン ③かぼちゃのようふう
おにぎりに つくるもの になる	①ぎょうにゅう ④とりにく たまご のり ⑤とろにゅう だいず はなび	①ぎょうにゅう ③とりこにの ④だいず こんぶ ちくわ(すけとらだろ) ほし いもとろ えそ ほつて たちお ⑤きぬあげ ④すけとらだろ ⑤とびお ⑥とらふ だいず ③こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ	①ぎょうにゅう ③ハム(ふたにく) ④だいず ひよこめ とうにゅう ④とりにく だいず	①ぎょうにゅう ③だいず おから ④きびこ きぬあげ ふたにきに	①ぎょうにゅう ③ウィンナー(ふたにく) ペーコン(ふたにく) ④さけ ⑤だいず ③かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ フロッコリー ⑤たまねぎ しんもんかじゅう こんにゃく ⑥パセリ きゅうり
おにぎりの すりこぎを 入れるもの になる	④ほしだいこん ほししいたけ にんじん りんご	③ほしだいこん たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ トマト りんご	③にんじん たまねぎ スイートコーン グリンピース ④たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ くい しょうが キャベツ トマト りんご	③れんこん ごぼう にんじん こんにゃく ふたにき ④にんじん えだまめ しょうが スイートコーン	③かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ フロッコリー ⑤たまねぎ しんもんかじゅう こんにゃく ⑥パセリ きゅうり
おにぎりに エネルギーのもの になる	②こめ きょうかまい むぎ ④さとう コーンゆ あらら でんぶん ⑤さとう みずあめ ショートニング だいずあふら メープルシロップ こめ ③とりがらすー ④さけ みりん しょうゆ ④みりん しょうゆ ⑤こめ	②こめ きょうかまい カルシウムまい ③ちくわ(でんぶん) さとう あらら ④じゃがいも あらら さとう ④さつまいも でんぶん タピオカでんぶん さとう ④だいずあふら ③しょうゆ みりん さけ だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) かつおだし	②こくどうパン ③あらら ④じゃがいも ハム(みずあめ) さとう ④あらら さとう ふたにき	②こめ きょうかまい カルシウムまい ③さいいも ④くろざとう ④こまあらら さとう こま	②コッパパン ④にばあふらら パンこ あらら ⑤あらら みずあめ さとう コーンゆ パームゆ
調味料	③だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) ④しょうゆ ⑤みりん	③みりん さけ しょうゆ かつおだし ④しょうゆ ⑤みりん	③ホワイトル チキンガラスー コンソメ こしょう ④グチャップ ウスターソース	③だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) ④しょうゆ ⑤さけ みりん	③ローリエ しょうゆ コンソメ こしょう チキンガラスー
エネルギー	650 Kcal たんぱく質 22.7 g	648 Kcal たんぱく質 28.2 g	619 Kcal たんぱく質 25.1 g	607 Kcal たんぱく質 23.8 g	657 Kcal たんぱく質 28.9 g
献立	16 ④きびこのすのめ ①ぎょうにゅう ⑤みかんかじゅう ②ごはん ③ふたにくのやなぐわに	17 ④しのだのあしあんかけ ①ぎょうにゅう ②はつがけんまいにん ③ほしだいこんのもの	18 ④ハンバーグオニオンソース ①ぎょうにゅう ②コッパパン ③かみかみデミッシュ	19 ④たかなのいもめ ①ぎょうにゅう ⑤はつがけんまいにん ③こくどう	20 ④オムレツ ①ぎょうにゅう ⑤メロンパン ③むぎスー
おにぎりに つくるもの になる	①ぎょうにゅう ③ふたにく ④とうろ さつまあげ(すけとらだろ) ④きき たら ほし	①ぎょうにゅう ③とりこにの ④とうろあげ ④とらふしのだ(とうろ あららあげ とりにく)	①ぎょうにゅう ③ふたにく レッドキドニー ④ハンバーグ(ふたにく) とりにく だいず	①ぎょうにゅう ③ふたにく ④とうろ ④かつお かつおぶし	①ぎょうにゅう ③ペーコン(ふたにく) つくね(とりにく) だいず かんてん ④たまご
おにぎりの すりこぎを 入れるもの になる	③にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ きき しょうが ④ききパプリカ しょうが えだまめ だいずもやし みかんかじゅう	③ほしだいこん たまねぎ にんじん いんげん ④だいこん とうろしのだ(まいだけ) いんげん にんじん ほししいたけ	③たまねぎ にんじん ごぼう エリンギ パセリ にんにく ④ハンバーグ(たまねぎ) にんにく レモンかじゅう たまねぎ	③にんじん たまねぎ こむぎ ④こんにゃく ほししいたけ ふたにき ④たかな たけのこ しょうが	③つくね(たまねぎ) にんじん たまねぎ れんこん ④スィートコーン パセリ
おにぎりに エネルギーのもの になる	②こめ きょうかまい ③あらら さとう ④さつまあげ(コンスターチ さとう あらら) ⑤さま さとう こまあらら コンスターチ みずあめ	②こめ きょうかまい ③はつがけんまい ④とくだん(た) ⑤だいずあふら さとう こむぎ さとう でんぶん	②コッパパン ③あらら ④じゃがいも マーガリン さとう ④あらら さとう ハンバーグ(でんぶん) でんぶん	②こめ きょうかまい ③はつがけんまい ④あらら さとう ④だいずあふら こまあらら こま さとう	②メロンパン ③つくね(タピオカでんぶん) でんぶん パンこ さとう あらら むぎ オリーブオイル じゃがいも ④さとう タピオカでんぶん あらら
調味料	③しょうゆ ④みりん かつおだし ④しょうゆ す	③しょうゆ ④だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) ④さけ ⑤みりん ⑥さけ ⑦みりん ④とらふしのだ(しょうゆ)	③チキンガラスー ④オニオンソース ⑤グチャップ ⑥とんかつソース ⑦あかワイン ⑧こしょう ⑨ローリエ ④あかワイン ⑤しょうゆ す	③しょうゆ ④みりん ⑤さけ ⑥みりん ④だいずあふら こまあらら こま さとう	③チキンガラスー ④さけ コンソメ ⑤しょうゆ ローリエ
エネルギー	648 Kcal たんぱく質 26.5 g	650 Kcal たんぱく質 24.9 g	646 Kcal たんぱく質 29.2 g	644 Kcal たんぱく質 26.0 g	629 Kcal たんぱく質 24.3 g
献立	23 ④やさいのおかかえ ①ぎょうにゅう ②ごはん ③キムチふたにじやが	24 ④きびこのやさいソース ①ぎょうにゅう ②ごはん ③とくだんこあつあげのきき	25 ④ハーフチキン ①ぎょうにゅう ②こめいりパン ③ポテトチャウダー	26 ④わかめちゃんサラダ ①ぎょうにゅう ⑤レモンゼリー ②むぎごはん ③かつおくみカレー	27 ④ココロ ①ぎょうにゅう ⑤ぶどうパン ③ミネストローネ
おにぎりに つくるもの になる	①ぎょうにゅう ④とりにく いわし あららあげ ④さつまあげ(すけとらだろ) ⑥かつおぶし	①ぎょうにゅう ③とくだん(こ) ④とりにく ⑤たら あらら あかみそ ④きき	①ぎょうにゅう ③ペーコン(ふたにく) ていしほにゅう こなチーズ なすクリーム ④とりにく ③たまねぎ にんじん スイートコーン グリンピース ④にんにく たまねぎ	①ぎょうにゅう ③かつお ひよこめ ④きき ⑤ちくわ(すけとらだろ) ほし いもとろ えそ ほつて たちお ③たまねぎ にんじん スイートコーン えだまめ ④きき ⑤だいずもやし あかピーマン ⑥しんもんかじゅう	①ぎょうにゅう ③とくだん ④だいず ④ふたにく ⑥だいず
おにぎりの すりこぎを 入れるもの になる	③たまねぎ にんじん はくさい にんにく こんにゃく きき ④ほしだいこん にんじん もやし	③とくだん(たまねぎ にんじん しょうが) キャベツ にんじん たけのこ きくらげ だいずもやし チンゲンサイ しょうが ④たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく	③たまねぎ にんじん スイートコーン グリンピース ④にんにく たまねぎ	③たまねぎ にんじん スイートコーン えだまめ しょうが フルーツ ④きき ⑤だいずもやし あかピーマン ⑥しんもんかじゅう	③にんじん たまねぎ ④だいこん トマト セロリ パセリ にんにく ④たまねぎ
おにぎりに エネルギーのもの になる	②こめ きょうかまい カルシウムまい ③じゃがいも さとう でんぶん あらら ④さつまあげ(コンスターチ さとう あらら) さとう こまあらら	③とくだん(パン) ⑤でんぶん コンスターチ さとう さとう あらら でんぶん ④あらら さとう こま でんぶん	②こめいりパン ③ペーコン(みずあめ) あらら ④じゃがいも ④とらもちで でんぶん	②こめ きょうかまい むぎ ③じゃがいも あらら さとう ④ちくわ(でんぶん) さとう あらら さとう こまあらら ⑥こなあらら さとう	②ぶどうパン ③あらら さつまいも マカロニ さとう ④あらら ⑤じゃがいも さとう パンこ こむぎ ⑥コンフラワー でんぶん みずあめ
調味料	③かつおぶし ④しょうゆ ⑤さけ ⑥みりん ⑦だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) ④しょうゆ す みりん	③かつおぶし ④しょうゆ ⑤さけ ⑥みりん ⑦だし(かつおぶし こんぶ しいたけ) ④しょうゆ す みりん	③コンソメ ホワイトル ④こしょう ローリエ ④こしょう しろワイン パセリ オレガノ パセリ マジョラム タイム	③チキンガラスー カレール ⑤グチャップ ⑥ウスターソース ⑦しょうゆ ④しょうゆ す	③チキンガラスー ④さけ コンソメ ⑤しょうゆ
エネルギー	644 Kcal たんぱく質 25.3 g	648 Kcal たんぱく質 30.7 g	616 Kcal たんぱく質 29.5 g	669 Kcal たんぱく質 23.1 g	643 Kcal たんぱく質 21.7 g
献立	30 ④さばのしょうがに ①ぎょうにゅう ②ごはん ③とくだん	アレルギーについてのお知らせ 献立表には表示されていませんが、「昆布」「わかめ」「荳わかめ」「ひじき」「あさり」またその他の海産物には、漁法の関係で、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。			
おにぎりに つくるもの になる	①ぎょうにゅう ③ふたにく ④さけ				
おにぎりの すりこぎを 入れるもの になる	③キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく りんご ④しょうが				
おにぎりに エネルギーのもの になる	②こめ きょうかまい カルシウムまい ③じゃがいも あらら くらざとう こま さとう でんぶん				
調味料	③さけ ④とうがらし ⑤しょうゆ ④しょうゆ みりん				
エネルギー	666 Kcal たんぱく質 25.1 g				

（今月使用予定の野菜の産地）※市場の入荷状況により、産地が変更になることがあります。

種類	産地	種類	産地	種類	産地
じゃがいも	鹿児島・長崎	小松菜	鹿児島	かぼちゃ	ニュージーランド・メキシコ
にんじん	長崎・熊本	チンゲンサイ	鹿児島	ごぼう	あおろぎ 鹿児島・宮崎 青森・鹿児島・宮崎
たまねぎ	北海道・佐賀	パセリ	鹿児島・青森・熊本・大分 ふたにく 宮崎・福岡・佐賀・長野・北海道	たけのこ	鹿児島
キャベツ	みやぎ 鹿児島 宮崎・鹿児島	セロリ	ふたにく 宮崎 福岡・長野・宮崎	エリンギ	みやぎ 鹿児島 宮崎・福岡・熊本
はなび	鹿児島・佐賀	赤パブリカ	韓国	さといも	みやぎ 宮崎
ふか	鹿児島・大分・長崎	黄パブリカ	韓国	もやし・大豆もやし	鹿児島
だいこん	鹿児島・青森・北海道	赤ピーマン	鹿児島・大分・宮崎		
きゅうり	鹿児島・熊本・宮崎	ピーマン	鹿児島・大分		
しょうが	長崎・高知				