



きゅうしょくもくひょう
給食目標

よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとっても大切です。カミカミメニューも出るので、しっかり30回かんで食べましょう。また、6月は「食育月間」でもあります。健全な食生活ができていますか、見直してみましょう。

今月の…

- ★ **ハピベジの日**
は11日、25日
- 🐟 **魚の日**
5日、10日、19日、28日
- 🌾 **お米は**
あおもりけんさん
青森県産
「まっしぐら」

ワールドメニュー
6月14日
メキシコ



メキシコ料理は、スペインの食文化がまざっています。古代から、主食にとうもろこしやいんげん豆、調味料には唐辛子を使っているところが特徴です。また、メキシコはチョコレート原材料であるカカオの産地の原産地と言われ、「モーレ」というチョコレートソースの料理があります。給食のスープにはアボカドが入っています。アボカドは「森のバター」とも呼ばれ、メキシコではディップソースにしたりなど、様々な調理法でよく食べられます。



郷土料理
6月25日
中国地方



- ◆ 呉海軍肉じゃが
広島県呉市に住んだことのある、旧海軍の東郷平八郎が、明治時代に考えたと言われています。
- ◆ のっぺい汁
山口県萩地方の家庭料理です。「のっぺい」とは汁がねばって餅のようであるから「濃餅」より名づけられたそうです。
- ◆ たらっきよと野菜の和え物
鳥取県の鳥取砂丘は全国一のラッキョウの生産地で、江戸時代から栽培されています。

月日	6月3日(月) 1年、2年、3年、5年、6年	6月4日(火) 1年、2年、3年、5年、6年	6月5日(水) 1年、2年、3年、5年、6年	6月6日(木) 1年、2年、3年、5年、6年	6月7日(金) 1年、2年、3年、5年、6年
メニュー	(黄)丸ロールパン (赤)牛乳 ① ポークビーンズ ② ブイオンスープ ③ ポテトグラタン	(黄)麦御飯 お魚ふりかけ★ (赤)牛乳 ① 大根の旨煮 ② お揚げの味噌汁 ③ カムカムサラダ	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① ホッケの照り焼き ② 豚汁 ③ サツマイモとりんごのシロップ煮	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 麻婆豆腐 ② チンゲン菜のスープ ③ 赤こんにやくの和え物	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② 玉ねぎのお澄まし ③ キャベツとオクラ・モロヘイヤの和え物
主な材料	① (赤)ソーセージ★ 大豆 (黄)片栗粉 砂糖 (緑)玉ねぎ 人参 ニンニク トマト パプリカ インゲン ローリエ (調)昆布だし● トマトソース● ウスターソース● ケチャップ オールスパイス ② (緑)玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 大根 ほうれん草 (調)チキンコンソメ● 塩 胡椒 ③ (赤)牛乳 生クリーム ベーコン★ チーズ (黄)じゃがいも さとう (緑)玉ねぎ パセリ (調)塩 胡椒 昆布だし●	① (赤)鶏肉 高野豆腐 (黄)さつまいも 大豆油 砂糖 (緑)大根 人参 白ねぎ ごぼう インゲン しいたけ たけのこ (調)醤油 味噌 昆布だし● 煮干 ② (赤)味噌● 油揚げ (緑)玉ねぎ 白菜 ねぎ 水菜 (調)昆布だし● ③ (赤)イカ (黄)ごま油 ごま 砂糖 (緑)ごぼう 人参 きゅうり 大根 (調)塩 酢 醤油 昆布だし●	① (赤)ほっけ (黄)砂糖 片栗粉 (緑)小松菜 人参 キャベツ アスパラ (調)昆布だし● 醤油 味噌 ② (赤)豚肉 味噌● (緑)玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 大根 (調)昆布だし● ③ (黄)さつまいも 砂糖 なたね油 はちみつ (緑)りんご レーズン (調)塩	① (赤)豚肉 豆腐 (黄)大豆油 なたね油 ごま油 片栗粉 砂糖 (緑)にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ ねぎ たけのこ パプリカ 白ねぎ (調)昆布だし● 醤油 酢 麻婆豆腐の素●(砂糖) ごま油 豆板醤 にんにく しょうが 醤油 他 ② (黄)ごま ごま油 砂糖 (緑)チンゲン菜 玉ねぎ 切り干大根 (調)中華スープ● 醤油 塩 ③ (黄)ごま油 砂糖 ごま 赤こんにやく (緑)小松菜 ごぼう ほうれん草 キャベツ (調)塩 酢 醤油	① (赤)鶏肉 (黄)じゃがいも こんにやく 砂糖 大豆油 なたね油 (緑)人参 玉ねぎ 枝豆 (調)醤油 味噌 昆布だし● 煮干粉 ② (赤)昆布 かつお節 (緑)玉ねぎ 大根 ほうれん草 三つ葉 (調)塩 醤油 味噌 ③ かつお節と昆布の だしを味わおう! モロヘイヤとオクラ★ (緑)オクラ モロヘイヤ (調)醤油 味噌 かつおエキス (黄)砂糖 (緑)キャベツ えのき 水菜 (調)醤油 味噌 昆布だし●
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦② 大豆①②③ 乳②③ 卵③	小麦①③ 大豆①②③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに)	小麦① 大豆①②	小麦①②③ 大豆①②③	小麦①②③ 大豆①②③
月日	6月10日(月) 1年、2年、3年、4年、5年	6月11日(火) 1年、2年、3年、4年、5年	6月12日(水) 1年、2年、3年、4年、5年	6月13日(木) 1年、2年、3年、4年、5年	6月14日(金) 1年、2年、3年、4年、5年 ワールドメニュー 🌐 メキシコ
メニュー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① さばの塩焼き ② なすの味噌汁 ③ 京がんと煮	(黄)黒糖ロールパン (赤)牛乳 ① カニクリームコロッケ ② キャロットスープ ③ グリーンサラダ	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① プルコギ風焼肉 ② 湯葉のスープ ③ 糸こんにやくの炒め物	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 和風ハンバーグ ② ひじきの味噌汁 ③ グレープフルーツ	(黄)御飯 (赤)オレンジジュース ① マリスコス・アラ・メヒカーナ ② アボガド入りオニオンスープ ③ カボチャのサラダ
主な材料	① (赤)さば (黄)なたね油 砂糖 (緑)玉ねぎ ピーマン たけのこ 人参 しょうが キャベツ 柿ノ木たけ にんにく (調)昆布だし●醤油 ② (赤)味噌● 豆腐 (緑)なす 玉ねぎ ねぎ 小松菜 (調)昆布だし● ③ 京がんと★ (赤)大豆 ひじき (黄)植物油 黒ゴマ 砂糖 (緑)人参 (調)食塩 他 (黄)砂糖 ごま (調)昆布だし●醤油 味噌	① カニクリームコロッケ★ (赤)かに 牛乳 えび バターミルク (黄)小麦粉 パン粉 マーガリン (調)アミノ酸等 チキンコンソメ (黄)なたね油 バター 砂糖 (緑)人参 プロコッリー (調)昆布だし● 塩 ② (黄)じゃがいも 砂糖 コーン (緑)パセリ 人参 玉ねぎ (調)昆布だし● 塩 胡椒 ③ (黄)砂糖 (緑)小松菜 モロヘイヤ 白菜 アスパラ 玉ねぎ (調)ノンエッグマヨネーズ● 酢 塩 昆布だし●	① (赤)豚肉 (黄)ごま油 なたね油 砂糖 ごま (緑)玉ねぎ なす ほうれん草 キャベツ ピーマン パプリカ にんにく しょうが (調)醤油 味噌 酢 昆布だし● ② (赤)湯葉 わかめ (黄)片栗粉 ごま油 (緑)玉ねぎ 小松菜 もやし (調)中華スープ● 塩 醤油 ③ (黄)こんにやく ごま油 砂糖 ごま (緑)たけのこ 赤ピーマン ゴボウ 玉ねぎ 人参 にんにく (調)醤油 味噌 中華スープ● 塩	① ハンバーグ★ (赤)牛肉 豚肉 (黄)パン粉 (緑)玉ねぎ にんにく (調)卵白粉 大豆粉 小麦加工品 (緑)大根 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 水菜 白菜 (調)味噌酢● 昆布だし● ② (赤)味噌● ひじき 豆腐 (緑)人参 ねぎ 小松菜 ごぼう (調)昆布だし● ③ (緑)グレープフルーツ	① (赤)いか タコ イタヤ貝 ベーコン★ (黄)コーン じゃがいも 砂糖 (緑)玉ねぎ 人参 パプリカ トマト にんにく セロリ (調)昆布だし● 胡椒 トマトソース● ② (赤)豚肉 (黄)オリーブオイル 砂糖 大豆油 (緑)アボガド 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ (調)ビーフコンソメ● 塩 胡椒 ③ (黄)レッドキドニー 砂糖 (緑)カボチャ 玉ねぎ 枝豆 (調)ノンエッグマヨネーズ● 塩 胡椒 酢 昆布だし●
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦①③ 大豆①②③	小麦① 大豆① 乳① エビ① カニ①	小麦①②③ 大豆①②③	小麦① 大豆①② 乳① 卵①	小麦② 大豆①②③ 乳①② 卵①

同志社小学校給食メニュー【2019年 6月分】

月日	6月3日(月)				6月4日(火)				6月5日(水)				6月6日(木)				6月7日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年																
エネルギー	kcal	705	783	861	kcal	628	698	768	kcal	563	626	689	kcal	518	575	633	kcal	513	570	627
たんぱく質	g	27.3	30.3	33.3	g	30.3	33.7	37.1	g	23.0	25.5	28.1	g	20.0	22.2	24.4	g	17.6	19.5	21.5
脂質	g	36	40	44	g	24.5	27.2	29.9	g	14.7	16.3	17.9	g	15.6	17.3	19.0	g	13.1	14.5	16.0
月日	6月10日(月)				6月11日(火)				6月12日(水)				6月13日(木)				6月14日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年																
エネルギー	kcal	564	627	690	kcal	712	791	870	kcal	584	649	714	kcal	545	605	666	kcal	579	643	707
たんぱく質	g	26.9	29.9	32.9	g	17.2	19.1	21.0	g	23.3	25.9	28.5	g	24.9	27.7	30.5	g	25.6	28.4	31.2
脂質	g	21.6	24	26.4	g	13.9	15.4	16.9	g	22.1	24.6	27.1	g	17.0	18.9	20.8	g	29.6	32.9	36.2
月日	6月17日(月)				6月18日(火)				6月19日(水)				6月20日(木)				6月21日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年																
エネルギー	kcal	625	694	763	kcal	435	483	531	kcal	477	530	583	kcal	578	642	706	kcal	597	663	729
たんぱく質	g	22.1	24.6	27.1	g	18.3	20.3	22.3	g	23	26	29	g	25.7	28.5	31.4	g	28	31	34
脂質	g	30.2	33.5	36.9	g	12.2	13.6	15.0	g	14	15.3	17	g	20.2	22.4	24.6	g	18	20.5	23
月日	6月24日(月)				6月25日(火)				6月26日(水)				6月27日(木)				6月28日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年																
エネルギー	kcal	482	536	590	kcal	663	737	811	kcal	531	590	649	kcal	666	740	814	kcal	492	547	602
たんぱく質	g	17.8	19.8	21.8	g	25.6	28.4	31.2	g	29.3	32.5	35.8	g	27.1	30.1	33.1	g	21.1	23.4	25.7
脂質	g	10.4	11.6	12.8	g	23.3	25.9	28.5	g	25.2	28	30.8	g	24.6	27.3	30.0	g	14.7	16.3	17.9

よく使われる材料の原材料

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 トレハロース 乳化剤 着色料(カラメル) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGレーズンラウンド	小麦粉 レーズン 砂糖 マーガリン 発酵風味料 豆乳 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) ph調整剤	小麦、乳、大豆
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、ごま、大豆
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油(菜種)、醸造酢、砂糖、水あめ、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料	
	味ぽん酢	本醸造醤油、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし、コンソメスープ	和風だし	食塩、調味料(アミノ酸等)、乳糖、砂糖、風味原料(かつお節粉末)	乳
	昆布だし	調味料(アミノ酸等)、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン	
	いりこ合わせだし	いわし煮干 かつお節 さば節 酵母エキス 食塩 煮干エキス 魚醤 調味料(アミノ酸等)	さば
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末醤油、オニオンパウダー、コショウ、セロリ、酵母エキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフエキス、オニオンエキスパウダー、粉末醤油、ビーフパウダー、白菜エキス、酵母エキス、ガーリック、チキンエキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、動植物油、鶏エキス、豚エキス、澱粉分解物、野菜エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)	鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩、酒精	大豆
ソース類	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 食塩 でん粉 クリーミーパウダー ナチュラルチーズ 生クリーム オニオンパウダー 加糖練乳パウダー ポークエキス 香辛料 濃縮生クリーム デキストリン 玉ねぎ加工品 調味油 チ	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	カレールー	小麦粉 食用油脂(パーム油 なたね油) 食塩 カレー粉 香辛料 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 酸味料 (その他大豆由来原材料を含む)	小麦、大豆
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉 鶏肉)砂糖 ごま油 にんにく 醤油 牛脂豚脂混合油 小麦粉 オイスターソース 食塩 トマトペースト チキンエキス しょうが みりん風醸造調味料 でんぷん ポークエキス みそ 醸造酢 還元水あめ	小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま
	甘酢あん	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖液糖) 醤油 醸造酢 トマトケチャップ たん白加水分解物 畜肉エキス	小麦、鶏肉、大豆、りんご
	照りダレ	水あめ 醤油 砂糖 食塩 かつお削り節 発酵調味料 加工でん粉 キタンサンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 (原材料の一部に小麦を含む)	大豆、小麦
	ミートソース	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく ブドウ糖果糖液糖 砂糖 牛肉 食用植物油 粒状大豆たん白 ビーフエキス 食塩 マーガリン 香辛料 バター 増粘剤(加工でん粉) レモン果汁 (原材料の一部に小麦を含む)	乳、小麦、牛肉、豚肉、大豆、りんご、ゼラチン
	ウスターソース	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご 人参 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 香辛料 アミノ酸液 増粘剤 カラメル色素 甘味料 (材料の一部に大豆を含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	トマト、小麦粉、牛肉、ビーフエキス、ラード、コーンスターチ、フライドオニオン、食塩、たん白加水分解物、香辛料、ぶどう糖、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)加工デンプン	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	トマトソース	トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料	大豆

*パンは同一ラインでオレンジ、くるみ、ごま、卵を使った製品を製造しています。

6月の主な半製品(★印)

	原材料
3日ソーセージ	豚肉 豚脂肪 でん粉 大豆たんぱく 食塩 砂糖 香辛料 ポークエキス 調味料(アミノ酸) リン酸塩 ph調整剤 酸化防止剤(VC) 発色剤(亜硝酸Na)
3・14・17日ベーコン	豚バラ肉 砂糖 水あめ 卵たん白製剤 食塩 乳たん白 たん白加水分解物 乳酸Na溶液(調味料)(但し、乳酸Na60%含有) グルタミン酸Na(調味料) リン酸塩(Na) カゼインNa製剤(但し、カゼインNa99.7%含有) 増粘剤製剤(増粘剤)(但し、増粘多糖類46%含有) キサンタンガム(増粘剤) くん液 ビタミンC(酸化防止剤) 亜硝酸Na(発色剤)(但し、残存亜硝酸根として70ppm以下) コチニール色素製剤(着色料)(但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料
4日お魚ふりかけ	ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 鰹節エキス 削り節(鰯) 酵母エキス マッシュポテト 味付け海苔 青のり コーンスターチ 削り節(鰹) かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 VC (本製品で使用している、さば・いわしは、えび、かにを食べており 海苔は、えび・かにの生息域で 採取しています)
7日モロヘイヤとオクラ	オクラ モロヘイヤ 醤油 異性化液糖 味醂 食塩 かつおエキス 調味料(アミノ酸) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
10日京がんも	大豆 粉末状大豆たん白 植物油 人参 小麦粉 ひじき 食塩 黒ごま 砂糖 酸味料 凝固剤 調味料(アミノ酸)
11日かにクリームコロッケ	たまねぎ 小麦粉 マーガリン ショートニング かに 脱脂粉乳 食塩 魚介エキス パターミルク チキンコンソメ 繊維状植物性たん白 香辛料 衣(パン粉 大豆油 還元水飴 粉末状たん白 ぶどう糖) 加工でん粉 調味料(アミノ酸等) 乳化剤 香料 着色料(カロチノイド 紅麴 カラメル)(原材料の一部にエビを含む)
13日ハンバーグ	牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく パン粉 大豆粉 小麦加工品 乳成分 卵白粉 植物性たん白 ゼラチン 香辛料 食塩 砂糖 野菜ブイヨン 調味料(アミノ酸) カラメル色素 香味油 香辛料
17日フライドチキン	鶏肉 醤油 砂糖 小麦粉 しょうが 植物性たん白 酒 塩 米粉 でん粉 卵 パン粉 植物油(大豆) 粉末卵白 香辛料 パーム油 大豆油
18日抹茶寒天ゼリー	還元水飴 抹茶入り蜜(砂糖 還元水飴 緑茶抽出物 抹茶 スピルニナ) 砂糖 直鎖オリゴ糖 寒天 ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 pH調整剤 グリシン 着色料(クチナシ色素 カロチン色素 紅花色素)酸化防止剤(V. C) 環状オリゴ糖 乳化剤
19日野菜ふりかけ	青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 鰹削り節 赤しそ 食塩 かぼちゃ にんじん みりん 酵母エキス 食用植物油 昆布エキス 酸化防止剤(ビタミンE) 酸味料
19・21日ロースハム	豚ロース肉 水あめ 砂糖 植物性たん白 食塩 卵たん白製剤 発酵調味料 乳たん白 たん白加水分解物 加工でん粉 グルタミン酸Na 乳酸Na製剤(但し、乳酸Na60%含有) カゼインNa リン酸塩(Na) 増粘多糖類 (但し、カラギーナン14%、ローカストビーンガム2%含有) ビタミンC 亜硝酸Na (但し、残存亜硝酸根として70PPM以下) コチニール色素製剤 (但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料
20日ツナフレーク	キハダマグロ 大豆油 野菜エキス 食塩 調味料(アミノ酸) (一部に大豆を含む)
21日焼売	鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 パン粉 粉末状植物性たん白 粒状 植物性たん白 豚脂 醤油 砂糖 食塩 ゴマ油 魚介エキス 香辛料 小麦粉 小麦たん白 大豆粉 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に乳成分を含む)
24日エビフライ	衣(パン粉 小麦粉 卵白粉 砂糖 食塩 植物油 全卵粉 粉末状植物性たん白 でん粉) えび 食塩 砂糖 加工でんぷん 調味料(アミノ酸等) 膨脹剤 貝Ca 香辛料抽出物 (原材料の一部に大豆を含む)
24日柴漬	きゅうり なす しょうが しそ みょうが とうがらし 漬け汁材料「醤油」小麦を含む) 食塩 醸造酢 みりん ソルビット 調味料(アミノ酸等) 香料 酸味料 保存料(ソルビン酸K) 着色料(赤102 赤106 青1)
25日らっきよ	らっきよ 醸造酢 砂糖 はちみつ 食塩
27日ヒレカツ	豚肉 トマトパン粉 小麦粉 粉末状大豆たん白 植物油 卵白粉 食塩 でんぷん 砂糖 香辛料 大豆粉 加工でん粉 アミノ酸 増粘剤(キサンタン) 水
28日ちりめん山椒	ちりめん 醤油 砂糖 還元水飴 実山椒 発酵調味料 ソルビット 調味料(アミノ酸等) リン酸塩(Na) 保存料(ソルビン酸K)(原材料の一部に小麦、大豆を含む) 原料のちりめんは、漁獲のさいにエビ・カニが混合する場合があります。

