

6月 卵・乳除去食 予定献立(おもて)

こんげつのもくひょう「よくかんでたべよう」

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料 28品目
1 (木)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	にくだんごスープ	※①鶏肉団子、人参、玉ねぎ、もやし、えのき茸、小松菜、白ワイン、※②チキンブイヨン、コンソメ、塩、コショウ、醤油	※①鶏肉、大豆、※②鶏肉
	れんこんいりメンチカツ	※①れんこん入りメンチカツ、※②中濃ソース、サラダ油	※①豚肉、鶏肉、大豆、小麦、※②りんご、大豆
	キャベツサラダ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参、※香味玉ねぎドレッシング	※りんご、小麦、大豆、鶏肉
	とうにゅうレモンムース	※豆乳レモンムース	※大豆、ゼラチン
ブルーベリージャム	※ブルーベリージャム	※-	
2 (金)	ごはん	米	
	にくじゃが	豚肉、サラダ油、じゃが芋、玉ねぎ、こんにやく、人参、枝豆、酒、みりん、砂糖、醤油、かつおだし	
	いわしのしょうがに	※いわしの生姜煮	※小麦、大豆
おひたし	ほうれん草、人参、もやし、※ハム、かつお節、かつおだし、醤油、塩、みりん	※豚肉	
 6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です 			
5 (月)	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
	のっぺいじる	鶏肉、酒、里芋、人参、こんにやく、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、みりん、かつおだし	
	さばのごまみそだれ	さば、酒、生姜、赤味噌、砂糖、みりん、醤油、白ごま、でん粉	
	かみかみみかいそうサラダ	海藻ミックス、キャベツ、切干大根、人参、枝豆、※①揚げちりめん、※②和風ドレッシング	※①-、※②小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉
あとひきみそだれ	※あとひきみそ大豆	※大豆	
6 (火)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	ラビオリトマトに	※①ラビオリ、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、※②ケチャップ、※③トマトミックスソース、※④中濃ソース、ブロッコリー、にんにく、コショウ、塩、コンソメ、砂糖、サラダ油	※①小麦、豚肉、※②-、※③大豆、鶏肉、※④りんご、大豆
	やさしいロquette	※①野菜ロquette、サラダ油、※②中濃ソース	※①小麦、大豆、※②りんご
あおなのソーテー	オリーブオイル、※ウインナー、人参、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、コショウ	※豚肉	
7 (水)	★かみかみこんだて★		
	げんまいいりごはん	米、玄米	
	チンゲンサイとベーコンのちゅうかスープ	※①ベーコン、人参、チンゲン菜、白菜、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、※②中華スープの素、※③チキンブイヨン、塩、醤油、コショウ、酒、ごま油	※①豚肉、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③鶏肉
	あげぎょうざ	※餃子、サラダ油	※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉、ゼラチン
	スタミナいため	ごま油、にんにく、生姜、豚肉、※①キムチ、人参、もやし、玉ねぎ、にら、砂糖、塩、醤油、※②オイスターソース白ごま、でん粉	※①-、※②-
メロンゼリー(中学生のみ)	※メロンゼリー	※-	
8 (木)	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
	とうふとじゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、※①豆腐、小松菜、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	とりにくのかおりやき	鶏肉、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白ごま、※七味唐辛子	※ごま
	くきわかめのいためもの	サラダ油、豚肉、茎わかめ、たけのこ、人参、こんにやく、※①油揚げ、砂糖、みりん、酒、醤油、※②七味唐辛子、白ごま	※①大豆、※②ごま
アーモンドごまかな(中学生のみ)	※アーモンド小魚	※アーモンド、小麦、大豆、ごま	
9 (金)	ごはん	米	
	ハッシュドボーク	サラダ油、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、※①ケチャップ、※②デミグラスソース、塩、コショウ、※③ハヤシルウ	※①-、※②小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉、※③小麦
	ツナボパイサラダ	※ツナ、レモン汁、人参、キャベツ、ほうれん草、サラダ油、醤油、酢、砂糖、コショウ、洋辛子	※-
とうにゅうとココアのデザート	※豆乳とココアのデザート	※大豆	
12 (月)	むぎごはん	米、大麦	
	わかめスープ	鶏肉、酒、人参、キャベツ、長ねぎ、※①豆腐、※②なた、わかめ、醤油、※③中華スープの素、※④チキンブイヨン、塩、コショウ、白ごま、ごま油	※①大豆、※②-、※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※④鶏肉
	ピピンバ(にくのいために)	豚肉、生姜、砂糖、みりん、醤油、※①板醤、赤味噌、ごま油	※大豆
ピピンバ(ナムル)	小松菜、もやし、人参、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白ごま		
あじつきごまかな(中学生のみ)	※味付小魚	※ごま、小麦、大豆	
13 (火)	フオカッチャ	※フオカッチャ	※小麦、大豆
	とうにゅうコンスープ	※①ベーコン、玉ねぎ、人参、とうもろこし、※②とうもろこしペースト、コンソメ、塩、コショウ、※③豆乳、パセリ	※①豚肉、※②-、※③大豆
	チキンハーブやき	鶏肉、※ハーブ・スパイス・塩こじり、白ワイン	※-
イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、赤・黄・緑ピーマン、人参、※イタリアンドレッシング	※りんご、大豆、小麦、鶏肉、豚肉	
14 (水)	★ちばけんみんのひこんだて★		
	ごはん	米	
	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、こんにやく、ごぼう、長ねぎ、じゃが芋、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	いわしハンバーグカレーフライ	※いわしハンバーグカレーフライ、サラダ油	※豚肉、大豆、小麦
	こまつなのいそかえ	小松菜、もやし、人参、海苔、醤油、砂糖、酢	
にんじんゼリー	※人参ゼリー	※-	
16 (金)	ごはん	米	
	ワンタンスープ	※①肉入りワンタン、鶏肉、人参、チンゲン菜、もやし、きくらげ、※②中華スープの素、塩、醤油、コショウ、※③チキンブイヨン、酒	※①小麦、豚肉、ごま、鶏肉、大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③鶏肉
	チンジャオロース	豚肉、酒、醤油、たけのこ、人参、ピーマン、椎茸、生姜、にんにく、※①中華スープの素、※②豆板醤、サラダ油、※③オイスターソース、でん粉、ごま油	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※②大豆、※③-
ゼリーボンチ	※四色ゼリー、パン缶、みかん缶、黄桃缶	※りんご、もも、大豆	
19 (月)	キャロットピラフ	米、※キャロットピラフの素	※鶏肉、大豆
	とうにゅうシチュー	鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、※①チキンブイヨン、米粉、※②豆乳、コンソメ、コショウ、塩、サラダ油、パセリ	※①鶏肉、※②大豆
	クリスピーチキン	※クリスピーチキン	※鶏肉、小麦、大豆
	ジャーマンポテト	※ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、塩、黒コショウ、コンソメ、オリーブオイル	※豚肉
20 (火)	とうにゅうトマトペンネ	※①ペンネ、※②ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、にんにく、コンソメ、※③トマトソース、※④ケチャップ、※⑤豆乳、塩、コショウ、白ワイン、パセリ、オリーブオイル	※①小麦、※②-、※③大豆、※④-、※⑤大豆
	ほまきのアーモンドフライ	※ほまきのアーモンドフライ、サラダ油	※小麦、大豆、アーモンド
	ブロッコリーとチキンのサラダ	ブロッコリー、とうもろこし、人参、※鶏ささみフレーク、砂糖、酢、塩、コショウ、醤油、サラダ油、白ごま	※鶏肉
シークワーサータルト	※シークワーサータルト	※大豆	

※「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認してください。
アレルゲン特定原材料28品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、落花生、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。
※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料 28品目
	ごはん	米	
21	こんさいキムチじる	豚肉、酒、サラダ油、大根、人参、ごぼう、里芋、長ねぎ、こんにゃく、※①豆腐、※②油揚げ、※③キムチ 白ごま、※④和風だし(の素、みりん、白味噌)	※①大豆、※②大豆、※③-、※④-
(木)	とりそばろどんのぐ	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん	
	やさいのごまあえ	小松菜、キャベツ、もやし、白すりごま、砂糖、醤油、酒	
22	ごはん	米	
	マーボードウフ	※①豆腐、豚肉、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、椎茸、 ※②中華スープの素、赤味噌、※③豆板醤、砂糖、醤油、※④オイスターソース、でん粉、ごま油	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※③大豆、※④-
(木)	えびしゅうまい	※えびしゅうまい	※えび、小麦
	はるさめサラダ	※①ハム、もやし、人参、きゅうり、※②春雨、塩、ごま油、砂糖、醤油、酢、洋辛子、白ごま	※①豚肉、※②-
23	ごはん	米	
(金)	さわにわん	鶏肉、椎茸、人参、大根、ごぼう、たけのこ、かつおだし、※①薄口醤油、塩、※②昆布だし	※①小麦、大豆、※②-
	さわらのあおしそさいきょうやき	※さわらの青しそ西京焼き	※大豆、小麦、さば
	ひじきのいりに	豚肉、ひじき、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、醤油、みりん、砂糖、酒、かつおだし、サラダ油	※-
	チョコプリン	※チョコプリン	※-
26	ごはん	米	
(月)	キャベツとあぶらあげのみそじる	キャベツ、※①油揚げ、※②豆腐、小松菜、長ねぎ、赤味噌、白味噌、かつおだし、※③昆布だし	※①大豆、※②大豆、※③-
	きんぴらにくだんご	※きんぴら肉団子	※鶏肉、大豆、豚肉、ごま、りんご
	いんげんとひきにくのいために	さやいんげん、人参、豚肉、※春雨、玉ねぎ、生姜、サラダ油、かつおだし、酒、みりん、醤油	※-
27	にこみうどん	※①うどん、豚肉、酒、大根、人参、※②油揚げ、椎茸、※③なたと、長ねぎ、小松菜、かつおだし、みりん 砂糖、醤油、塩	※①小麦、※②大豆、※③-
(火)	だいずとほしエビのかきあげ	※大豆と干しエビのかき揚げ	※大豆、えび、小麦
	れんこんとえだまめのごまあえ	枝豆、とうもろこし、れんこん、※①胡麻ドレッシング、※②ツナ	※①ごま、小麦、大豆、※②-
	ブルーベリータルト	※ブルーベリータルト	※大豆
28	ごはん	米	
(水)	いもだんごじる	鶏肉、椎茸、人参、大根、※①油揚げ、小松菜、長ねぎ、※②いも団子、酒、みりん、かつおだし、醤油、塩	※①大豆、※②-
	しろみじかなのねぎソースかけ	※でん粉付きほき、サラダ油、ごま油、長ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、醤油、酢	※-
	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、白ごま、サラダ油、酒、砂糖、みりん、かつおだし、醤油	※-
29	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
(木)	オニオンスープ	オリーブオイル、※①ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※②チキンブイヨン、コンソメ、塩、コショウ、パセリ	※①豚肉、※②鶏肉
	ハンバーグデミグラスソース	※①ハンバーグ、※②デミグラスソース、※③ウスターソース、※④ケチャップ、赤ワイン、砂糖	※①鶏肉、豚肉、大豆 ※②小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉 ※③りんご、※④-
	ビーンズサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、枝豆、大豆、※オニオンドレッシング、黒コショウ	※小麦、大豆
30	むぎごはん	米、大麦	
(金)	なつやさいカレー	豚肉、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、じゃが芋、※①チキンブイヨン、赤ワイン ※②チャツネ、米粉、※③レトロカールール、※④コータスカールール、※⑤中濃ソース、醤油、ガラムマサラ マサラマイルド、カレー粉、※⑥揚げなす、さやいんげん	※①鶏肉、※②りんご、※③小麦、鶏肉、大豆 ※④小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご ※⑤りんご、大豆、※⑥-
	チキンナゲット	※チキンナゲット	※小麦、豚肉、大豆、鶏肉
	カットパイナップル(小学生のみ)	※カットパイナップル	※-
	白井市産ゆでえだまめ(中学生のみ)	枝豆、塩	



食育つうしん

食育

ピクトグラム 3 バランスよく食べよう



令和5年度 第3号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事、バランスのよい食生活につなげましょう。
また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻などを主原料とする料理。

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主原料とする料理。

汁物

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。
果物・乳製品なども組み合わせると食べましょう。

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、パスタなどを主原料とする料理。

献立を立てる時のポイント

- ① 主食を決める
- ② 主菜を決める
- ③ 足りない食品を補う副菜や汁物を決める