

6月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
3日 発芽玄米ごはん（海苔の佃煮） 鶏肉の甘辛揚げ 肉野菜炒め きのこのオープン焼き アスパラガスのおひたし くだもの	4日 黒米ごはん(青のり) 焼肉のうま塩だれ 出汁たっぷり卵焼き 人参きんぴら きゅうりの中華漬け カリカリおまめじゃこ	5日 発芽玄米ごはん（ゆかり） さわらの麦みそ焼き 中華風キーマカレー 切干大根の炒り煮 ちくわときゅうりの和え物 きなこ芋	6日 麦ごはん(わかめ) 豚肉のから揚げ ガパオ風炒め ほくほくカレーポテト 梅ひじきサラダ メロン	7日 
明星小学校高学年はカレー提供日です	明星小学校低学年はカレー提供日です	晃華学園小学校・中学校高等学校はカレー提供日です	国本小学校はカレー提供日です	国立学園小学校・サレジオ小学校 中学校はカレー提供日です
【3日～7日のカレー】 ごはん・チキンカレー・揚げズッキーニ添え（米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、トマト缶、小麦粉、バター、ヨーグルト、サラダ油、ケチャップ、醤油、塩、カレー粉、ソース）				
10日 麦ごはん（ごま塩） 鶏肉の梅チーズ焼き 揚げじゃがのそぼろあん 刻み昆布の中華炒め じゃこサラダ くだもの	11日 発芽玄米ごはん（ひじき） タンドリーチキン ゼリーフライ 夏野菜のみそがらめ もやしとニラの塩ナムル プチトマト	12日 きびごはん（高野豆腐ふりかけ） 豚肉のガーリックソテー チキントマトグラタン そら豆の米粉フリッター 海藻サラダ くだもの	13日 雑穀ごはん（カレーおかか） 鶏肉のさっぱり煮 焼きビーフン ごぼうのきんぴら 野菜の海苔和え ケロケロどーなつ	14日 発芽玄米ごはん(青のり) 鮭ザンギ 鶏そぼろの親子丼風 キャベツのクリーム煮 切干大根のごまなます ヘルシー大学南瓜
明星小学校高学年はカレー提供日です	明星小学校低学年はカレー提供日です	晃華学園小学校・中学校高等学校はカレー提供日です	国本小学校はカレー提供日です	国立学園小学校・サレジオ小学校 中学校はカレー提供日です
【10日～14日のカレー】 ごはん・大豆入りキーマカレー・フライドかぼちゃ添え（米、豚挽肉、鶏挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、干椎茸、南瓜、トマト缶、小麦粉、バター、醤油、サラダ油、塩、カレー粉、ケチャップ、ソース、粉チーズ(卵C)）				
17日 きびごはん（わかめ） イカの更紗揚げ 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め コーンバター 生姜和え 白玉団子（みたらし）	18日 あじさいごはん（ゆかり） 豚肉のあまから炒め ちくわのから揚げ きのこ入り煮浸し マカロニサラダ くだもの	19日 発芽玄米ごはん（梅ごま） 海苔つくね焼き 鶏肉と卵のケチャップ炒め 白滝のたらこ和え 青菜のおひたし 黒糖おさつ天ぷら	20日 	21日 発芽玄米ごはん（おかかのり） 醤油麩から揚げ マーボー春雨 夏野菜のチーズ焼き キャベツのなめだけ和え プチトマト
24日 	25日 発芽玄米ごはん（わかめ） たららの南蛮漬け ホイコーロー ひじきの五目煮（大豆） 無限きゅうり レモンケーキ	26日 麦ごはん（ゆかり） チキンカツ ゴーヤチャンプルー こんにゃくの土佐煮 塩麩ドレッシングサラダ プチトマト	27日 発芽玄米ごはん(じゃこ昆布の佃煮) 豚肉のスタミナ炒め チーズオムレツ 味噌ポテト いんげんのごま和え くだもの	28日 雑穀ごはん（やみつぎごま） 鶏の照り焼き 厚揚げの海鮮あんかけ 夏越かき揚げ さっぱりゆかり和え 輪切りトウモロコシ

※くだものは、柑橘類、メロン、さくらんぼ、ぶどうを予定しています

※7日(金)、20日(木)、24日(月)はスクールの夕食を提供いたします。

※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

6月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。
 *主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。
 *常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
 *魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。
 【表記について】
 *お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
 *卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
 *醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
 *表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
 *揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

3日		4日		5日		6日		7日	
主食	米,発芽玄米,海苔,醤油	主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	
主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁	主菜	豚肉,水菜,醤油,長ネギ,にんにく,生姜,酢,(レモン汁)	主菜	さわら,麦,味噌,醤油,ごま	主菜	豚肉,にんにく,生姜,醤油,片栗粉,米粉	主菜	
準主菜	豚肉,もやし,ニラ,人参,塩麹,ごま油	準主菜	卵A,薄口醤油,(はんぺん)	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,トマト(缶),玉ねぎ,干椎茸,醤油,にんにく,生姜,オイスターソース,カレー粉,ごま油,(豆腐,豆板醤,味噌)	準主菜	鶏挽肉,玉ねぎ,パプリカ,にんにく,生姜,オイスターソース,パプリカ,一味	準主菜	
副菜①	玉ねぎ,しめじ,えのき,エリンギ,バター,パセリ	副菜①	人参,突きこんにゃく,油揚げ,薄口醤油,ごま油,ごま	副菜①	切干大根,人参,突きこんにゃく,醤油,ごま油	副菜①	じゃがいも,カレー粉	副菜①	
副菜②	キャベツ,アスパラガス,薄口醤油	副菜②	きゅうり,ごま油,醤油,ごま,一味,にんにく	副菜②	きゅうり,ちくわ,にんにく,かつお節,ごま,薄口醤油,酢	副菜②	小松菜,人参,ひじき,梅干し,薄口醤油	副菜②	
デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	大豆,ちりめんじゃこ,米粉,片栗粉,醤油,水あめ	デザート	さつまいも,きなこ	デザート	メロン	デザート	
明星小学校高学年はカレー提供日です		明星小学校低学年はカレー提供日です		晃華学園小学校・中学校高等学校はカレー提供日です		国本小学校はカレー提供日です		国立学園小学校・サレジオ小学校はカレー提供日です	
【3日～7日のカレー原材料】ごはん・チキンカレー・揚げズッキーニ添え(米,鶏肉,玉ねぎ,人参,ズッキーニ,トマト缶,小麦粉,バター,ヨーグルト,サラダ油,ケチャップ,醤油,塩,カレー粉,ソース)									
10日		11日		12日		13日		14日	
主食	米,麦,ごま	主食	米,発芽玄米,ひじき,醤油,ごま	主食	米,きび,高野豆腐,薄口醤油	主食	米,雑穀,カレー粉,薄口醤油,ごま	主食	米,発芽玄米,青のり,ごま
主菜	鶏肉,チーズ,梅干し,にんにく,薄口醤油	主菜	鶏肉,ヨーグルト,カレー粉,にんにく,ケチャップ,ソース,パプリカパウダー,(ママレード)	主菜	豚肉,えのきにんにく,パセリ,オリーブ油,パセリ	主菜	鶏肉,塩麹,生姜,醤油,酢	主菜	鮭,塩麹,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉
準主菜	じゃが芋,片栗粉,米粉,豚挽肉,鶏挽肉,干椎茸,玉ねぎ,生姜,薄口醤油	準主菜	おから,鶏挽肉,じゃが芋,人参,片栗粉,ソース,(さつま揚げ(卵C),醤油)	準主菜	鶏肉,マカロニ,トマト(缶),玉ねぎ,牛乳,小麦粉,チーズ	準主菜	豚肉,ビーフン,赤ピーマン,にんにく,生姜,干し椎茸,醤油,片栗粉,オイスターソース,ごま油	準主菜	鶏挽肉,卵A,干椎茸,玉ねぎ,醤油,片栗粉
副菜①	刻み昆布,白滝,青梗菜,人参,ごま油,オイスターソース,薄口醤油,ごま	副菜①	なす,ピーマン,味噌	副菜①	そら豆,人参,米粉,ベーキングパウダー,(炭酸水)	副菜①	ごぼう,突きこんにゃく,人参,醤油,ごま,ごま油	副菜①	キャベツ,玉ねぎ,えのき,牛乳,小麦粉,バター
副菜②	キャベツ,きゅうり,ちりめんじゃこ,玉ねぎ,はちみつ,(粉辛子)	副菜②	もやし,ニラ,薄口醤油,ごま油,ラー油,ごま	副菜②	海藻MIX,もやし,薄口醤油,ごま,ごま油	副菜②	キャベツ,小松菜,海苔,薄口醤油	副菜②	切干大根,人参,酢,ごま
デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	プチトマト	デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	小麦粉,ヨーグルト,牛乳,ベーキングパウダー,抹茶,きな粉	デザート	南瓜,醤油,水あめ,ごま
明星小学校高学年はカレー提供日です		明星小学校低学年はカレー提供日です		晃華学園小学校・中学校高等学校はカレー提供日です		国本小学校はカレー提供日です		国立学園小学校・サレジオ小学校はカレー提供日です	
【10日～14日のカレー原材料】ごはん・大豆入りキーマカレー・フライドかぼちゃ添え(米,豚挽肉,鶏挽肉,大豆,玉ねぎ,人参,干椎茸,南瓜,トマト缶,小麦粉,バター,醤油,サラダ油,塩,カレー粉,ケチャップ,ソース,粉チーズ(卵C))									

6月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつまいも)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつまいも、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

17日		18日		19日		20日		21日	
主食	米,きび,わかめ,ごま	主食	米,黒米,黒大豆,梅干し,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,乾燥梅肉,ごま	主食		主食	米,発芽玄米,かつお節,海苔,ごま
主菜	イカ,米粉,片栗粉,カレー粉	主菜	豚肉,ズッキーニ,生姜,醤油	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,長ネギ,干椎茸,生姜,醤油,味噌,海苔	主菜		主菜	鶏肉,にんにく,生姜,醤油,米粉,片栗粉
準主菜	豚肉,厚揚げ,人参,長ネギ,醤油,味噌,ごま,豆板醤	準主菜	ちくわ(卵C),薄口醤油,米粉,片栗粉	準主菜	鶏肉,卵A,玉ねぎ,ピーマン,ケチャップ,(粉チーズ)	準主菜		準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,春雨,干椎茸,ねぎ,にんにく,生姜,味噌,豆板醤,醤油,ごま油(オイスターソース,甜面醬,五香粉,葱)
副菜①	キャベツ,コーン(缶),バター,薄口醤油	副菜①	小松菜,白菜,しめじ,干椎茸,薄口醤油	副菜①	白滝,人参,たらこ,薄口醤油	副菜①		副菜①	かぼちゃ,ズッキーニ,パプリカ,チーズ,パセリ
副菜②	小松菜,切干大根,人参,生姜,醤油	副菜②	マカロニ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,酢,(レモン汁)	副菜②	小松菜,キャベツ,薄口醤油	副菜②		副菜②	キャベツ,人参,えのき,醤油
デザート	白玉粉,米粉,醤油	デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	さつまいも,黒糖,小麦粉,米粉	デザート		デザート	プチトマト
24日		25日		26日		27日		28日	
主食		主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,刻み昆布,ちりめんじゃこ,ごま	主食	米,雑穀,ごま,ガーリックパウダー
主菜		主菜	たら,米粉,片栗粉,長ネギ,醤油,酢,一味,ごま油	主菜	鶏肉,パン粉,小麦粉,ソース	主菜	豚肉,白菜,ねぎ,キムチ,醤油,ごま油,にんにく	主菜	鶏肉,醤油,片栗粉
準主菜		準主菜	豚肉,キャベツ,ピーマン,生姜,にんにく,八丁味噌,甜面醬,豆板醤,ごま油	準主菜	豚肉,豆腐,ツナ(缶),ゴーヤ,薄口醤油,ごま油	準主菜	卵A,牛乳,チーズ,オリーブ油,ケチャップ	準主菜	厚揚げ,エビ,イカ,青梗菜,オイスターソース,ねぎ,にんにく,薄口醤油,片栗粉,ごま油
副菜①		副菜①	ひじき,大豆,人参,干椎茸,突きこんにゃく,絹さや,醤油	副菜①	こんにゃく,かつお節,醤油,ごま	副菜①	じゃがいも,小麦粉,米粉,片栗粉,味噌	副菜①	ゴーヤ,玉ねぎ,枝豆,米粉,小麦粉
副菜②		副菜②	きゅうり,にんにく,ごま油,ごま	副菜②	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ,塩麹,酢	副菜②	いんげん,人参,醤油,すりごま	副菜②	人参,切干大根,ゆかり
デザート		デザート	小麦粉,卵B,牛乳,レモン(汁),ベーキングパウダー	デザート	プチトマト	デザート	柑橘類,メロン,さくらんぼ,ぶどう	デザート	とうもろこし