



# 令和2年 6月予定献立表



※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 おくの義務教育学校（南校舎）

| 日   | 献立名                      | 主な材料名                  |                        |             |                   |                 |               | 調味料他         | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|--------------------------|------------------------|------------------------|-------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|
|     |                          | おもに体の組織をつくる            |                        | おもに体の調子を整える |                   | おもにエネルギーになる     |               |              |                 |
|     |                          | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>海藻・小魚類 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>淡色野菜・果物     | 5群<br>穀類・いも類・砂糖 | 6群<br>油脂類・種実類 |              |                 |
| 8月  | チキンカレーライス<br>発酵乳（プレーン）   | 鶏肉                     |                        | 人参          | 玉ねぎ にんにく 生姜       | ごはん 麦 ジャガイモ     | 油             | カレールー        | 650<br>1.4      |
| 9月  | ごはん<br>発酵乳（マスカット）        |                        |                        |             |                   | ごはん             |               |              | 660<br>1.6      |
| 火   | マーボー豆腐                   | 豚肉 大豆 豆腐 味噌            |                        | 人参 人参       | 玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 | 砂糖              | ごま油           | 甜麺醬 豆板醬 中華だし |                 |
| 10月 | ごはん<br>発酵乳（プレーン）         |                        |                        |             |                   | ごはん             |               |              | 769<br>1.0      |
| 水   | 肉野菜炒め（塩味）                | 豚肉                     |                        | 人参          | キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく  | でん粉             | ごま油           | 塩 こしょう 酒     |                 |
| 11月 | ごはん（ふりかけ）<br>発酵乳（ブルーベリー） | 鯉節                     | のり                     |             |                   | ごはん             |               | 塩            | 611<br>1.2      |
| 木   | 豚汁                       | 豚肉 豆腐 味噌               |                        | 人参          | 大根 ごぼう ねぎ         | じゃが芋            | 油             | 和風だし         |                 |
| 12月 | 麦ごはん<br>発酵乳（マスカット）       |                        |                        |             |                   | ごはん 麦           |               |              | 622<br>1.9      |
| 金   | 八宝菜                      | 豚肉 なた                  |                        | 人参 小松菜      | たけのこ 玉ねぎ キャベツ 椎茸  | でん粉             |               | 中華だし 塩 こしょう  |                 |
| 15月 | チキンカレーライス<br>発酵乳（プレーン）   | 鶏肉                     |                        | 人参          | 玉ねぎ にんにく 生姜       | ごはん 麦 ジャガイモ     | 油             | カレールー        | 650<br>1.4      |
| 16月 | ごはん<br>発酵乳（マスカット）        |                        |                        |             |                   | ごはん             |               |              | 660<br>1.6      |
| 火   | マーボー豆腐                   | 豚肉 大豆 豆腐 味噌            |                        | 人参 人参       | 玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 | 砂糖              | ごま油           | 甜麺醬 豆板醬 中華だし |                 |
| 17月 | ごはん<br>発酵乳（プレーン）         |                        |                        |             |                   | ごはん             |               |              | 714<br>0.8      |
| 水   | 肉野菜炒め（醤油味）               | 豚肉                     |                        | 人参          | キャベツ ねぎ たけのこ 生姜   | でん粉             | 油             | しょうゆ 塩 みりん   |                 |
| 18月 | ごはん（ふりかけ）<br>発酵乳（ブルーベリー） | 鯉節                     | のり                     |             |                   | ごはん             |               | 塩            | 611<br>1.2      |
| 木   | 豚汁                       | 豚肉 豆腐 味噌               |                        | 人参          | 大根 ごぼう ねぎ         | じゃが芋            | 油             | 和風だし         |                 |
| 19月 | 麦ごはん<br>発酵乳（マスカット）       |                        |                        |             |                   | ごはん 麦           |               |              | 622<br>1.9      |
| 金   | 八宝菜                      | 豚肉 なた                  |                        | 人参 小松菜      | たけのこ 玉ねぎ キャベツ 椎茸  | でん粉             |               | 中華だし 塩 こしょう  |                 |
| 22月 | チキンカレーライス<br>牛乳          | 鶏肉                     |                        | 人参          | 玉ねぎ にんにく 生姜       | ごはん 麦 ジャガイモ     | 油             | カレールー        | 718<br>1.5      |
| 23月 | ごはん<br>牛乳                |                        |                        |             |                   | ごはん             |               |              | 750<br>1.7      |
| 火   | マーボー豆腐                   | 豚肉 大豆 豆腐 味噌            |                        | 人参 人参       | 玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 | 砂糖              | ごま油           | 甜麺醬 豆板醬 中華だし |                 |
| 24月 | ごはん<br>牛乳                |                        |                        |             |                   | ごはん             |               |              | 782<br>0.8      |
| 水   | 肉野菜炒め（醤油味）               | 豚肉                     |                        | 人参          | キャベツ ねぎ たけのこ 生姜   | でん粉             | 油             | しょうゆ 塩 みりん   |                 |
| 25月 | ごはん（ふりかけ）<br>牛乳          | 鯉節                     | のり                     |             |                   | ごはん             |               | 塩            | 652<br>1.4      |
| 木   | 豚汁                       | 豚肉 豆腐 味噌               |                        | 人参          | 大根 ごぼう ねぎ         | じゃが芋            | 油             | 和風だし         |                 |
| 26月 | 麦ごはん<br>牛乳               |                        |                        |             |                   | ごはん 麦           |               |              | 711<br>2        |
| 金   | 八宝菜                      | 豚肉 なた                  |                        | 人参 小松菜      | たけのこ 玉ねぎ キャベツ 椎茸  | でん粉             |               | 中華だし 塩 こしょう  |                 |
| 29月 | ごはん<br>牛乳                |                        |                        |             |                   | ごはん             |               |              | 779<br>0.8      |
| 水   | 肉野菜炒め（醤油味）               | 豚肉                     |                        | 人参 ピーマン     | キャベツ ねぎ 生姜        | でん粉             | 油             | しょうゆ 塩 みりん   |                 |
| 30月 | ごはん（ふりかけ）<br>牛乳          | 鯉節                     | のり                     |             |                   | ごはん             |               | 塩            | 652<br>1.4      |
| 火   | 豚汁                       | 豚肉 豆腐 味噌               |                        | 人参          | 大根 ごぼう ねぎ         | じゃが芋            | 油             | 和風だし         |                 |

## <学校給食の再開にあたって>

感染症予防の観点から、下記の内容で学校給食を提供します。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 1 献立内容について

ごはんとおかず一品、飲み物  
(おかずは5日間のサイクルです。)

### 2 衛生管理について

- 配膳過程の感染リスクを減らすため、配膳にかかわる人数を減らし、配膳器具（トングやお玉）を共有しない対策を講じます。
- 会食にあたっては、飛沫を飛ばさないよう、机を向かい合わせにせず、会話を控えるようにします。

### 3 持ち物について（忘れ物がないようにご協力をお願いいたします。）

- ランチョンマット（机に敷くもの。ハンダナやハンカチなど、洗濯された衛生的なもので代用可）
- 歯ブラシ
- コップ（うがいの時に使用します。蛇口から、直接飲むことはしません。）
- （ハンカチ・マスク・・・衛生面から替えがあるとよりよいです。）
- 食べる時、マスクを置く際の清潔なビニールや布・袋等（コップ入れでも可）