

# 令和7年6月 学校給食献立表 北棟4

焼津市学校給食センター (624-6660)

| 日   | 献立名                                                                                          | アレルギー                          | 使われ<br>てい<br>る食<br>品と<br>おも<br>な働<br>き |                             |                         |                                         | 備考   |                                                                                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                              |                                | 体を作る食品(赤色)                             | 体の調子を<br>整える食品(緑色)          | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)   | 調味料                                     |      |                                                                                       |
| 2月  | マーガリンパン                                                                                      | 小麦 乳                           |                                        |                             | パン マーガリン さとう            |                                         | 842  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | 鶏肉の<br>マーマレード焼き                                                                              | 鶏肉 オレンジ<br>大豆                  | とりにく だいず                               | マーマレード                      |                         | 塩                                       |      |                                                                                       |
|     | コールスローサラダ                                                                                    |                                |                                        | キャベツ とうもろこし きゅうり            | コールスロードレッシング            |                                         | 29.7 |                                                                                       |
|     | ポトフ                                                                                          | 豚肉 鶏肉                          | ウインナー                                  | たまねぎ にんじん だいこん<br>さやいんげん    | じゃがいも                   | チキンブイヨン コンソメ<br>ワイン 塩 こしょう              |      |                                                                                       |
| 3火  | 飯缶ごはん                                                                                        |                                |                                        |                             | 米 むぎ                    |                                         | 798  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | 鶏肉の唐揚げ                                                                                       | 鶏肉                             | とりにく                                   | にんにく しょうが                   | でんぶん 油                  | 塩                                       |      |                                                                                       |
|     | はりはり漬け                                                                                       | ごま 小麦 大豆                       |                                        | きりぼしだいこん にんじん<br>きゅうり       | ごま油 さとう                 | す しょうゆ                                  | 27.4 |                                                                                       |
|     | すまし汁        | 小麦 大豆 さば                       | とうふ かまぼこ                               | ほうれんそう にんじん<br>ほししいたけ       |                         | しょうゆ みりん 塩<br>かつおのもと                    |      |                                                                                       |
| 4水  | ごはん                                                                                          |                                |                                        |                             | 米                       |                                         | 742  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | 豆腐寄せおろしだれかけ                                                                                  | 乳 豚肉<br>小麦 大豆                  | たら ひじき とう乳                             | たまねぎ えだまめ にんじん<br>だいこん しょうが | パンこ さとう でんぶん<br>油 ラード   | しょうゆ みりん                                |      |                                                                                       |
|     | 磯香あえ                                                                                         | 小麦 大豆                          | のり                                     | こまつな キャベツ                   | さとう                     | しょうゆ                                    | 27.2 |                                                                                       |
|     | 実だくさん汁                                                                                       | 鶏肉 大豆 さば                       | とりにく みそ 油あげ                            | ごぼう はねぎ にんじん<br>こんにゃく       | じゃがいも                   | さばけずり にぼし                               |      |                                                                                       |
| 5木  | 飯缶ごはん                                                                                        |                                |                                        |                             | 米                       |                                         | 820  |   |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | カレー <div>リクエスト<br/>献立</div>                                                                  | 鶏肉 乳 大豆<br>小麦 りんご 豚肉           | とりにく チーズ                               | にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが      | じゃがいも 油                 | ちゅうのうソース<br>スーパーストック こしょう<br>チャツネ カレールウ |      |                                                                                       |
|     | メンチカツ                                                                                        | 鶏肉 豚肉 小麦<br>ゼラチン 乳 大豆<br>りんご 卵 | とりにく ぶたにく<br>ゼラチン たまご                  | たまねぎ                        | パンこ でんぶん さとう<br>こむぎこ 油  | ちゅうのうソース しょうゆ<br>塩                      | 25.6 |                                                                                       |
|     | コーンときゅうりの酢の物                                                                                 | 小麦 大豆                          | わかめ                                    | とうもろこし きゅうり しょうが            | さとう                     | しょうゆ 塩 す                                |      |                                                                                       |
| 6金  | ごはん                                                                                          |                                |                                        |                             | 米                       |                                         | 741  |  |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | 鶏肉とレバーの<br>チリソース                                                                             | 鶏肉 大豆 ごま<br>小麦 りんご             | とりにく とりレバー                             | ねぶかねぎ にんにく しょうが             | でんぶん 油 さとう<br>ごま油       | ケチャップ チリソース                             |      |                                                                                       |
|     | 浅漬け                                                                                          | 小麦 大豆                          | こんぶ                                    | キャベツ きゅうり にんじん              |                         | 塩                                       | 31.3 |                                                                                       |
|     | 春雨スープ                                                                                        | 豚肉 鶏肉 ごま<br>大豆 小麦              | ぶたにく                                   | たまねぎ にんじん しょうが<br>チンゲンさい    | はるさめ でんぶん               | 塩 しょうゆ チキンブイヨン<br>ちゅうかスープ こしょう          |      |                                                                                       |
| 9月  | 背割りパン                                                                                        | 小麦 乳                           |                                        |                             | パン                      |                                         | 734  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | フランクフルト                                                                                      | 豚肉                             | フランクフルト                                |                             | さとう                     | ケチャップ ワイン<br>ちゅうのうソース                   |      |                                                                                       |
|     | 野菜とツナのソテー                                                                                    | 鶏肉 豚肉                          | まぐろ                                    | こまつな キャベツ                   | 油                       | 塩 こしょう コンソメ                             | 35.2 |                                                                                       |
|     | チンゲン菜のスープ                                                                                    | 鶏肉 豚肉 小麦<br>大豆 ごま              | とりにく                                   | たまねぎ にんじん とうもろこし<br>チンゲンさい  |                         | 塩 しょうゆ チキンブイヨン<br>ちゅうかスープ こしょう          |      |                                                                                       |
| 10火 | ごはん                                                                                          |                                |                                        |                             | 米                       |                                         | 767  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | ツナ入り厚焼き<br>たまご                                                                               | 卵 小麦 大豆                        | たまご かつお                                |                             | さとう 油 でんぶん              | す みりん しょうゆ 塩                            |      |                                                                                       |
|     | キャベツの南蛮漬け                                                                                    | ごま 小麦 大豆                       |                                        | キャベツ にんじん                   | ごま油 さとう                 | しょうゆ す<br>いちみつがらし                       | 28.3 |                                                                                       |
|     | 肉じゃが                                                                                         | 豚肉 小麦 大豆                       | ぶたにく                                   | にんじん たまねぎ こんにゃく<br>さやいんげん   | じゃがいも さとう 油             | しょうゆ 酒                                  |      |                                                                                       |
| 11水 | ごはん                                                                                          |                                |                                        |                             | 米                       |                                         | 737  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | 竹輪のお茶揚げ                                                                                      | 小麦                             | ちくわ                                    | ちゃ                          | こむぎこ でんぶん 油             |                                         |      |                                                                                       |
|     | 和風おかかサラダ  |                                | かつおぶし                                  | だいこん きゅうり にんじん              | わふうドレッシング               |                                         | 30.4 |                                                                                       |
|     | みそけんちん汁                                                                                      | 鶏肉 大豆 さば                       | とりにく とうふ みそ                            | ねぶかねぎ にんじん ごぼう              | さといも                    | にぼし さばけずり                               |      |                                                                                       |
| 12木 | お茶パン                                                                                         | 小麦 乳                           |                                        | ちゃ                          | パン                      |                                         | 777  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | 野菜コロッケ                                                                                       | 小麦 大豆                          |                                        | にんじん かぼちゃ たまねぎ<br>えだまめ      | じゃがいも 油 さとう<br>パンこ こむぎこ | 塩                                       |      |                                                                                       |
|     | ひじきサラダ<br>(ごまドレッシング)                                                                         | 小麦 大豆<br>ドレ(ごま)                | ひじき                                    | たけのこ にんじん えだまめ              | さとう<br>ごまドレッシング         | みりん しょうゆ                                | 27.6 |                                                                                       |
|     | ミネストローネ                                                                                      | 豚肉 鶏肉<br>小麦 大豆                 | ベーコン だいず                               | たまねぎ にんじん トマト パセリ           | マカロニ                    | 塩 コンソメ こしょう                             |      |                                                                                       |
| 13金 | ごはん                                                                                          |                                |                                        |                             | 米                       |                                         | 806  |    |
|     | 牛乳                                                                                           | 乳                              | 牛乳                                     |                             |                         |                                         |      |                                                                                       |
|     | いわしの梅煮    | 小麦 大豆                          | いわし かつおぶし                              | うめ                          | さとう みずあめ                | しょうゆ                                    |      |                                                                                       |
|     | 大豆の磯煮     | 小麦 大豆                          | だいず ひじき ちくわ                            | にんじん こんにゃく<br>さやいんげん        | さとう 油                   | みりん しょうゆ                                | 35.6 |                                                                                       |
|     | 豚汁                                                                                           | 豚肉 大豆 さば                       | ぶたにく 油あげ みそ                            | だいこん にんじん はねぎ<br>たまねぎ       | じゃがいも                   | にぼし さばけずり                               |      |                                                                                       |

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かにかわ あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆  
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🍲』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

# 令和7年6月 学校給食献立表 北棟4

焼津市学校給食センター (624-6660)

| 日                                                                                         | 献立名                                                                                           | アレルギー             | 使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き |                                    |                                        |                                        | 備考   |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|
|                                                                                           |                                                                                               |                   | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                 | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)                  | 調味料                                    |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 16月                                                                                       | 飯缶ごはん                                                                                         |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        | 736  | 八宝菜をご飯にかけて、中華丼のようにして食べてもおいしいです。<br> |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | パオズ                                                                                           | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉       | 豚肉 鶏肉                       | たまねぎ しょうが                          | こむぎこ でんぶん パンこ さとう                      | しょうゆ 塩 こしょう                            |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | きゅうりのごま醤油あえ                                                                                   | ごま 小麦 大豆          |                             | きゅうり                               | ごま さとう ごま油                             | しょうゆ す 塩                               | 32.2 |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 17火                                                                                       | 八宝菜          | 豚肉 えび 鶏肉 小麦 大豆 ごま | ぶたにく えび なた                  | たまねぎ にんじん チンゲンさい ほうししいたけ たけのこ しょうが | さとう でんぶん ごま油 油                         | 酒 しょうゆ 塩 オイスターソース ちゅうかスープ こしょう         |      | 778                                                                                                                    | 焼いた肉団子に、甘酢あんをかけました。                                                                                              |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ごはん                                                                                           |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 肉団子の甘酢あんかけ                                                                                    | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆       | ぶたにく とりにく                   | たまねぎ                               | さとう でんぶん パンこ                           | しょうゆ す 塩                               |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 19木                                                                                       | 金平ごぼう        | 大豆 ごま 小麦          | さつまあげ                       | ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん              | さとう 油 ごま油                              | みりん しょうゆ                               |      | 29.3                                                                                                                   |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | にらたまスープ                                                                                       | 鶏肉 卵 豚肉 ごま 大豆 小麦  | とりにく たまご                    | にら たまねぎ にんじん                       | でんぶん                                   | ちゅうかスープ 塩 こしょう オイスターソース                |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ごはん                                                                                           |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 772  |  |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| ぎょうざ                                                                                      | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆                                                                                   | 豚肉 鶏肉             | キャベツ たまねぎ にら しょうが           | さとう こむぎこ                           | しょうゆ 塩                                 |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 華風あえ                                                                                      | 小麦 大豆 ごま                                                                                      |                   | ほうれんそう にんじん もやし             | はるさめ さとう ごま油 ごま                    | しょうゆ す 酒 オイスターソース ちゅうかスープ しょうゆ トウバンジャン | 30.1                                   |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 20金                                                                                       | マーボー豆腐                                                                                        | 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 ごま    | とうふ ぶたにく とりにく みそ            | たけのこ ほうししいたけ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく  | さとう でんぶん ごま油                           |                                        |      | 781                                                                                                                    | やいちゃんランチの日です。<br>             |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ごはん                                                                                           |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 30.6 |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | さばのカレー焼き     | さば 大豆 小麦          | さば                          |                                    |                                        | しょうゆ カレーこ                              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 23月                                                                                       | きゅうりのひたひた    | 小麦 大豆 ごま          | かつおぶし                       | きゅうり                               | さとう ごま油                                | しょうゆ す いちみつとうがらし                       |      | 761                                                                                                                    | キャベツサラダは、手作りのドレッシングであえて作りました。                                                                                    |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ワンタンスープ                                                                                       | 小麦 豚肉 大豆 鶏肉 ごま    | ぶたにく みそ                     | たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが              | こむぎこ でんぶん さとう                          | 塩 しょうゆ ちゅうかスープ チキンブイヨン こしょう            |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 34.3 |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 梨ゼリー                                                                                          |                   |                             | なし                                 | さとう                                    |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 黒糖パン                                                                                          | 小麦 乳              | パン こくとう                     |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 24火                                                                                       | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      | 789                                                                                                                    | 黒はんぺんは、焼津のじまんの食べ物の一つです。                                                                                          |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | たまごロール                                                                                        | 卵 小麦 大豆           | たまご                         |                                    | さとう でんぶん                               | す しょうゆ みりん 塩                           |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 32.6 |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | キャベツサラダ                                                                                       | 小麦 大豆             |                             | キャベツ こまつな にんじん                     | さとう 油                                  | しょうゆ す ケチャップ スープストック ワイン ちゅうのうソース こしょう |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ポークビーンズ                                                                                       | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆       | ぶたにく だいず                    | たまねぎ にんじん                          | じゃがいも さとう 油                            |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 25水                                                                                       | ごはん                                                                                           |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        |      | 753                                                                                                                    | 鶏そぼろ丼の具をご飯の上にのせて食べましょう。<br> |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 33.6 |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 黒はんぺんの甘辛煮  | さば 大豆 小麦          | くろはんぺん                      | しょうが                               | さとう でんぶん                               | みりん しょうゆ 酒                             |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | マカロニサラダ(マヨネーズ)                                                                                | 小麦 大豆 りんご         | マヨ(卵 大豆 りんご)                | キャベツ きゅうり にんじん                     | マカロニ マヨネーズ                             | 塩 こしょう                                 |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 26木                                                                                       | 小松菜のみそ汁                                                                                       | 鶏肉 大豆 さば          | とりにく とうふ あぶらあげ みそ           | たまねぎ にんじん こまつな                     |                                        | にぼし さばけずり                              |      | 740                                                                                                                    | 6月は「食育月間」です。                                                                                                     |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 飯缶ごはん                                                                                         |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 766  | あじは5月から7月に旬を迎える魚です。                                                                 |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     | 804  | 焼津南小学校のリクエスト献立です。 |
|                                                                                           | 鶏そぼろ丼の具                                                                                       | 鶏肉 卵 小麦 大豆        | とりにく たまご                    | えだめ しょうが                           | さとう 油                                  | しょうゆ みりん 塩                             |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 27金                                                                                       | ごぼうサラダ(ごまドレッシング)                                                                              | 小麦 大豆 ドレ(ごま)      | ごぼう きゅうり にんじん               | さとう ごまドレッシング                       | みりん しょうゆ                               |                                        |      | 31.6                                                                                                                   |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ちゃんこ汁                                                                                         | 豚肉 大豆 小麦 さば       | ぶたにく とうふ                    | にんじん もやし こんにやく しめじ ねぶかねぎ           |                                        | 酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと                    |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ごはん                                                                                           |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 740  |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| かつおカツ  | 小麦 大豆                                                                                         | かつお               | たまねぎ しょうが                   | パンこ こむぎこ 油 さとう                     | しょうゆ 塩                                 |                                        | 27.4 |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| ゆかりあえ                                                                                     |                                                                                               |                   | キャベツ きゅうり あかしそ              |                                    | 塩                                      |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 30月                                                                                       | とり団子汁                                                                                         | 鶏肉 豚肉 大豆 ごま さば 小麦 | とりだんご とうふ                   | こまつな ごぼう にんじん しめじ                  | ごま油                                    | さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん              |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 39.6 |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | ごはん                                                                                           |                   |                             |                                    | 米                                      |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     | 766  |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      | 39.6                                                                                                                   |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | あじのこうじ漬け   |                   | あじ                          |                                    | こうじ                                    | 塩 みりん                                  |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 27金                                                                                       | 小松菜ともやしのあえもの                                                                                  | ごま 小麦 大豆          | のり                          | こまつな もやし                           | ごま さとう                                 | しょうゆ す                                 |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 766  |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 親子煮        | 鶏肉 卵 小麦 大豆        | とりにく こおりとうふ ちくわ たまご         | にんじん たまねぎ たけのこ ほうししいたけ             | さとう                                    | しょうゆ 酒                                 |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     | 804  |                   |
|                                                                                           | ロールパン      | 小麦 乳              | パン                          |                                    |                                        |                                        |      | 31.6                                                                                                                   |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | 牛乳                                                                                            | 乳                 | 牛乳                          |                                    |                                        |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
| 30月                                                                                       | ハンバーグ                                                                                         | 小麦 鶏肉 豚肉 大豆       | とりにく ぶたにく                   | たまねぎ しょうが にんにく                     | さとう                                    | ケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩 デミグラスソース          |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  | 31.6 |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | デミグラスソース                                                                                      |                   |                             | キャベツ きゅうり パプリカ                     | イタリアンドレッシング                            |                                        |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     | 31.6 |                   |
|                                                                                           | カラフルサラダ                                                                                       |                   |                             |                                    |                                        |                                        |      | 31.6                                                                                                                   |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |
|                                                                                           | コーンポタージュ                                                                                      | 乳 鶏肉 小麦 大豆        | 牛乳                          | とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ               | バター なまクリーム                             | ベシヤメルソース こしょう スープストック 塩                |      |                                                                                                                        |                                                                                                                  |      |                                                                                     |      |                   |



手についた細菌やウイルスは、水でさっと洗うだけでは、減らすことができません。石けんを使って、手のひらや手の甲、洗いのこしの多い指の間やつめの中、親指、手首まで丁寧に洗いましょう。そして、清潔なハンカチやタオルで、水気をきちんと拭き取りましょう。