



6月分 給食献立予定表

R3.5.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 火	しょくパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	632 22.4 24.9 2.3	たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリ とまと にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり いちご	パン スパゲティ ジャム	ドレッシング サラダあぶら
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい② チンジャオロースー はるさめスープ	626 23.1 19.2 1.7	えび しろみさかな ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが	こめ さとう おおむぎ でんぶん はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら
3 木	くろパン ぎゅうにゅう やさしいりにくだんご② はなやさいサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	642 25.3 24.8 2.5	とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ えだまめ かわい コーン しろいんげんまめ	たまねぎ ねぎ カリフラワー しょうが	パン こくとう じゃがいも ルウ	ごま ドレッシング マーガリン
4 金	ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ③ きりほしだいこんのもの にらたまじる	646 24.9 22.5 1.9	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	にんじん にら	きりほしだいこん しらたき ねぎ	こめ さとう じゃがいも (フライこころも) でんぶん	サラダあぶら
7 月	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ ツナとやさいのわふうサラダ じゃがいものみそしる	658 26.5 21.3 2.8	ハム まぐろツナ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン コンカ りんご レモンじる	こめ さとう じゃがいも	ドレッシング
8 火	スラッピージョー (ドッグパン・ミートソース) ぎゅうにゅう ナッツとコーンのサラダ マカロニスープ ヨーグルト	654 26.1 24.7 2.4	ぶたにく だいたずみート ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう パンC マカロニ じゃがいも	マーガリン アーモンド ドレッシング サラダあぶら
9 水	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう いわしレモンバジルに わかめのナムル ちゃんこじる	620 25.9 18.9 2.2	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	ごまつな にんじん バジル	きゅうり だいこん ねぎ しょうが コンカ レモンじる	こめ もちげんまい みずあめ でんぶん	ドレッシング サラダあぶら
10 木	コッパン チョコクリーム ぎゅうにゅう やさいかきあげ ちくわサラダ にこみうどん	620 23.7 26.6 2.8	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ	パン うどん こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング ごま チョコクリーム
11 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくごまみそやき チャップチェ (はるさめのいためもの) ワントンスープ	636 26.8 19.0 2.1	とりにく ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう ニンニク	ごぼう しいたけ しょうが もやし	こめ はるさめ さとう ワントンのかわ	ごま ごまあぶら サラダあぶら
14 月	ごはん ぎゅうにゅう おろしソースハンバーグ ほうれんそうサラダ ゆばのみそしる	630 28.2 19.6 2.4	ぶたにく とりにく ハム ゆば みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう わかめ	だいこん ねぎ きゅうり コーン ニンニク しょうが	こめ さとう でんぶん	ドレッシング
15 火	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー のりしおポテト② ブロッコリーとツナのあえもの けんみんのひのデザート	671 26.7 26.1 2.0	ぶたにく だいたずみート まぐろツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー ピーマン いちご	きゅうり コーン ニンニク しょうが たまねぎ	ナン ルウ じゃがいも さとう みずあめ	サラダあぶら ごまあぶら
16 水	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あゆのかんろに かんびょうサラダ けんちんじる	801 31.5 30.6 2.3	ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう あゆ のり	にんじん かんびょう キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく えだまめ コーン	こめ おおむぎ さとう	ごま ドレッシング サラダあぶら	
17 木	けんさんこむぎのいちごパン ぎゅうにゅう ささみカツ マカロニサラダ かぼちゃのシチュー	615 24.3 23.1 2.4	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう しろいんげんまめ いちご	キャベツ きゅうり たまねぎ いちご	パン マカロニ じゃがいも ルウ	サラダあぶら マヨネーズ マーガリン
18 金	【しょくいくのひこんだて】 とちぎめし (ごはん・とちぎめしのぐ) ぎゅうにゅう けんさんだしまきたまご こんさいごまじる	631 23.8 20.0 2.1	たまご ぶたにく だいたずみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	かんびょう しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま
21 月	ごはん ぎゅうにゅう きんぴらづつみやき つぼづけあえ にくじゃが	674 24.8 19.5 2.2	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ しらたき だいこん えだまめ	ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま
22 火	みそラーメン (ちゅうかめん・ラーメンスープ) ぎゅうにゅう はるまき ごぼうサラダ	706 23.7 29.5 2.6	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ しいたけ もやし きゅうり	たまねぎ キャベツ ごぼう コーン しょうが	ちゅうかめん はるさめ はるまきのかわ	サラダあぶら ごま マヨネーズ
23 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ひややっこ ぶたにくとなすのいためもの えびボールスープ	624 24.2 21.5 2.1	とうふ ぶたにく えび みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	なす コンカ しょうが キャベツ たけのこ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら
24 木	コッパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう チキンナゲット② ジャーマンポテト やさいのポト フ	595 28.3 23.0 2.1	とりにく ベーコン ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ブルーベリー	パン ジャム じゃがいも	サラダあぶら
25 金	ごはん ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ハヤシシチュー とうにゅうプリンフルーツあえ	700 22.0 24.4 2.4	ハム たまご ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ニンニク しょうが みかん たもぎだけ もも パイン	こめ じゃがいも ルウ	サラダあぶら	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ② キャベツのしおこんぶあえ ピリからみそしる	605 20.6 20.2 1.8	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ だいこん ニンニク しょうが	こめ さといも	マーガリン	
29 火	セルフコロッケパン (まるパン・ぶたにくコロッケ・ ちゅうのうソース) ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ ラビオリトマトスープ	612 22.7 24.2 2.7	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん とまと パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ニンニク	パン じゃがいも ラビオリ	サラダあぶら ドレッシング
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ひじきのサラダ ひゅうがなつゼリー	640 25.3 18.4 1.7	まぐろツナ ぶたにく だいたずみート とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	キャベツ コーン ねぎ ニンニク しょうが	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま サラダあぶら

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★6月の平均栄養量 エネルギー645kcal たんぱく質25.0g 脂質22.8g 塩分2.3g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、ゆば、きゅうり、とまと、なす、にら、しいたけ

