



# 6月分 給食献立予定表

R3.5.25発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	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	食パン とちおとめジャム 牛乳 ほうれん草オムレツ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	823 28.7 31.6 3.2	卵 ウィンナー	牛乳	ほうれん草 パセリ とまと にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ きゅうり いちご	パン スパゲティ ジャム	ドレッシング サラダ油
2 水	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい③ チンジャオロースー 春雨スープ	787 28.0 22.8 2.1	えび 白身魚 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ 椎茸 生姜 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油
3 木	黒パン 牛乳 野菜入り肉団子② 花野菜サラダ 白いんげん豆のクリームスープ	783 29.7 28.0 3.1	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 枝豆 くわい ねぎ カリフラワー	パン 黒糖 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 牛乳 きびなごフライ④ 切干大根の煮物 には玉汁	803 30.1 26.8 2.3	豚肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 きびなご 昆布	にんじん にら	切干大根 しらたき ねぎ	米 砂糖 じゃがいも (フライ衣) でん粉	サラダ油
7 月	ごはん 牛乳 ハムステーキ ツナと野菜の和風サラダ じゃがいもの味噌汁	776 29.8 22.6 3.1	ハム まぐろツナ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン りんご ニンニク レモン汁	米 砂糖 じゃがいも	ドレッシング
8 火	スラッピーショー (ドッグパン・ミートソース) 牛乳 ナッツとコーンのサラダ マカロニスープ ヨーグルト	804 31.7 28.7 3.1	豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 パン粉 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 サラダ油
9 水	もち玄米ごはん 牛乳 いわしレモンバジル煮 わかめのナムル ちゃんこ汁	785 31.1 21.5 2.7	豚肉 さつまいも 油揚げ	牛乳 いわし わかめ	小松菜 にんじん バジル	きゅうり 大根 ねぎ 生姜 ニンニク レモン汁	米 砂糖 もち玄米 水あめ でん粉	ドレッシング サラダ油
10 木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 野菜かき揚げ ちくわサラダ 煮込みうどん	805 29.6 33.4 3.7	ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん 春菊 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ	パン うどん 小麦粉 小麥粉	サラダ油 ドレッシング ごま チョコクリーム
11 金	ごはん 牛乳 鶏肉ごま味噌焼き チャップチェ (春雨の炒め物) ワンタンスープ	775 31.5 21.4 2.6	鶏肉 豚肉 なると 味噌	牛乳	にんじん にら ほうれん草	ごぼう 椎茸 生姜 ニンニク もやし	米 春雨 砂糖 ワンタンの皮	ごま ごま油 サラダ油
14 月	ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ ほうれん草サラダ ゆばの味噌汁	784 34.6 23.1 3.0	豚肉 鶏肉 ハム ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草	大根 ねぎ ニンニク 生姜 きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	ドレッシング
15 火	ナン 牛乳 ドライカレー のり塩ポテト③ ブロッコリーとツナの和え物 県民の日のデザート	835 32.7 31.4 2.5	豚肉 大豆ミート まぐろツナ 豆乳	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー ピーマン	きゅうり コーン ニンニク 生姜 玉ねぎ いちご	ナン ルウ じゃがいも 砂糖 水あめ	サラダ油 ごま油
16 水	麦ごはん 味付けのり 牛乳 あゆの甘露煮 かんぴょうサラダ けんちん汁	825 34.4 32.2 2.5	ハム 豆腐 味噌	牛乳 あゆ のり	にんじん	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 大麦 砂糖	ごま ドレッシング サラダ油
17 木	県産小麦のいちごパン 牛乳 ささみカツ マカロニサラダ かぼちゃのシチュー	801 31.4 28.4 3.2	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ いちご 白いんげん豆	パン マカロニ じゃがいも ルウ	サラダ油 マヨネーズ マーガリン
18 金	【食育の日献立】 とちぎめし (ごはん・とちぎめしの具) 牛乳 県産だし巻き卵 根菜ごま汁	772 28.1 22.8 2.5	卵 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん にら	かんぴょう 椎茸 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さといも	サラダ油 ごま
21 月	ごはん 牛乳 きんぴら包み焼き つぼ漬け和え 肉じゃが	842 30.3 23.2 2.9	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 枝豆 しらたき	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま
22 火	味噌ラーメン (中華麺・ラーメンスープ) 牛乳 春巻き ごぼうサラダ	799 25.9 31.7 3.1	豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ コーン キャベツ 椎茸 ごぼう 生姜 もやし ねぎ きゅうり	中華麺 春雨 春巻きの皮	サラダ油 ごま マヨネーズ
23 水	麦ごはん 牛乳 冷や奴 豚肉となすの炒め物 えびボールスープ	784 28.8 24.6 2.4	豆腐 豚肉 えび 味噌	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	なす 生姜 ニンニク キャベツ たけのこ	米 大麦 砂糖	ごま油
24 木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンナゲット③ ジャーマンポテト 野菜のポトフ	766 36.7 29.1 2.7	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 ブルーベリー	パン ジャム じゃがいも	サラダ油
25 金	ごはん 牛乳 ハムチーズピカタ ハヤシシチュー 豆乳プリンフルーツ和え	902 27.2 30.0 3.1	ハム 卵 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 生姜 マッシュルーム たまご茸	米 じゃがいも ルウ	サラダ油
28 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ③ キャベツの塩昆布和え ピリ辛味噌汁	778 26.1 25.7 2.3	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ 椎茸 きゅうり 大根 ニンニク ねぎ 生姜	米 じゃがいも さといも	マーガリン
29 火	セルフコロッケパン (丸パン・豚肉コロッケ・中濃 ソース) 牛乳 ブロッコリーサラダ ラビオリトマトスープ	782 28.3 29.5 3.4	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん とまと パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ニンニク	パン じゃがいも ラビオリ	サラダ油 ドレッシング
30 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ひじきのサラダ 日向夏ゼリー	801 30.7 21.2 2.0	まぐろツナ 豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ コーン ねぎ ニンニク 生姜	米 大麦 ごま 砂糖 でん粉	ごま油 ごま サラダ油

歯と口の健康週間

地産地消ウィーク

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
★6月の平均栄養量 エネルギー801kcal たんぱく質30.2g 脂質26.8g 塩分2.8g  
※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・・・米、ゆば、きゅうり、とまと、なす、にら、椎茸

