

6月献立予定表

ひ 日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのものになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			その他の材料 (調味料など)
3月	ごはん 牛乳 餃子②②②③ ピーフン炒め もやしのスープ	牛乳 ★餃子 ハム とり肉		こまつな にんじん	きくらげ もやし たまねぎしょうが	ごはん ピーフン 油	ごま油 酒	塩 こしょう がらスープ しょう油	幼 474 小 599 中 772	1.4 1.7 2.2
〈かみかみ献立〉										
4火	麦ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 茎わかめの炒め煮 沢煮椀		牛乳		しょうが えだまめ たけのこ ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん おおむぎ てん粉 こんにゃく 砂糖	油	酒 しょう油 酒 みりん しょう油 しょう油 塩 酒 みりん かつおだし	幼 505 小 659 中 829	1.5 2.1 2.6
5水	和風スパゲティ 牛乳 豆腐ナゲット①②②②② ブロッコリーとコーンのサラダ 蒸しパン	とり肉 ベーコン ゼラチン ★豆腐ナゲット	牛乳	にんじん ブロッコリー	しいたけ しめじ たまねぎ にんにく きゅうり スイートコーン	スパゲティ オリーブ油	油	ワイン コンソメ 塩 しょう油 酢 塩 こしょう	幼 566 小 674 中 826	1.6 2.2 2.6
〈リクエスト献立・宮和田小学校〉										
6木	わかめご飯 牛乳 豚肉のかりん揚げ 旨塩キャベツ かきたま汁 レモンソーダゼリー	★わかめご飯の素 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん てん粉 砂糖 ごま油 てん粉 ★レモンソーダゼリー	油	酒 しょう油 塩 しょう油 塩 かつおだし	幼 596 小 748 中 922	1.7 2.1 2.6
7金	米パン 牛乳 ポークチャップ 粉ふきいも 野菜スープ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんにく パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム じゃがいも たまねぎ キャベツ スイートコーン	米パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	油	酒 ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう 塩 こしょう 塩 がらスープ こしょう しょう油	幼 522 小 613 中 782	1.9 2.4 3.1
10月	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮 豆乳味噌汁	★あじてん粉付き ぶた肉 さつまあげ とり肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 しらす 砂糖	油	しょう油 みりん 酢 一味唐辛子 酒 みりん しょう油 酒 酒 かつおだし	幼 503 小 640 中 814	1.7 2.2 2.7
11火	麦ごはん 牛乳 しゅうまい①②②②③ 春雨サラダ 生揚げの中華煮	★しゅうまい ぶた肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	ごはん おおむぎ はるさめ 砂糖 てん粉 砂糖	ごま油	酢 しょう油 酒 トウバンジャン しょう油	幼 528 小 707 中 902	1.5 2.2 2.8
12水	肉うどん(ソフトメン) 肉うどん(肉うどん汁) 牛乳 ちくわの香味揚げ①①①①② たくあん和え	ぶた肉 油揚げ ★ちくわ たまご	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ ★たくあん もやし	ソフトメン 小麦粉	油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん ごま油	幼 512 小 617 中 827	2.2 2.9 3.7
13木	ごはん 牛乳 肉そぼろ 人参と白滝の甘辛煮 わかめの味噌汁	ぶた肉 だいたい かつお節 みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 しらす 砂糖 じゃがいも	油	酒 しょう油 みりん しょう油 かつおだし かつおだし	幼 494 小 640 中 811	1.9 2.6 3.2
14金	黒パン 牛乳 ハンバーグカレーソース キャベツのマリネ マセドアンスープ プリンタルト	★ハンバーグ	牛乳	パプリカ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ だいこん セロリ	黒パン 砂糖	油	カレールー ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 カレー粉 酢 塩 酒 チキンブイオン 塩 こしょう しょう油	幼 560 小 757 中 929	1.7 2.5 3.2
〈日本の食べ物の旅【茨城県】〉										
17月	ごはん 納豆 牛乳 ローズポークメンチカツ(ソース) 梅和え けんちん汁	★納豆 ★ローズポークメンチカツ かつお節 とり肉 豆腐	牛乳		もやし きゅうり うめ ごぼう たまねぎ	ごはん 油 ごま	中濃ソース しょう油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 511 小 644 中 792	2.0 2.4 2.8
18火	麦ごはん 牛乳 枝豆フリッター①②②②③ グリーンサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー	牛乳	牛乳	こまつな にんじん	★枝豆フリッター キャベツ スイートコーン にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごはん おおむぎ	油	サウザンアイランドドレッシング ワイン ハヤシフレック ポークブイオン ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩	幼 495 小 678 中 873	1.5 2.0 2.5

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのものになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
19 水	チャンポン麺(中華めん) チャンポン麺(チャンポンスープ) 牛乳 ショーロンポー①②②②② チンゲン菜の炒め物	ぶた肉「なるど」 ★シーフードミックス 牛乳 ★ショーロンポー ハム		にんじん	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ	中華めん てん粉	油 ごま油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 520 小 656 中 828	2.0 2.7 3.3
20 木	ごはん 牛乳 きびなごフライ②②②③ わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものそばろ煮		牛乳 ★きびなごフライ		わかめ にんじん にんじん	きゅうり	砂糖	酢 しょう油 酒 しょう油	幼 493 小 652 中 827	1.2 1.4 1.7
21 金	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め やみつきもやし かにかまスープ		牛乳		にら しょうが ★キムチ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん しょうが ★キムチ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ きくらげ	油 ごま油 ごま油	しょう油 酒 しょう油 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 461 小 598 中 763	1.5 1.8 2.2
24 月	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 ごま味噌汁		牛乳		★塩さけ ぶた肉 にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油 油 ごま 酒 しょう油 みりん かつおだし	幼 484 小 630 中 784	1.9 2.3 2.8
25 火	麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル ねぎ塩スープ		牛乳		ぶた肉 にんじん にら こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	砂糖 ごま油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう 塩 しょう油 酒 しょう油 塩 がらスープ	幼 493 小 637 中 800	1.4 2.2 2.6
26 水	ごはん 牛乳 チキンカレー たこ焼き①①①②② ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング)		牛乳		とり肉 にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんにく ★ゆで干しミックス スイートコーン	じゃがいも 小麦粉 砂糖 ★たこ焼き	油 酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ 和風ドレッシング	幼 523 小 666 中 861	1.5 1.8 2.3
< 世界の料理紹介【東南アジア】 >										
27 木	ガパオライス(ごはん) ガパオライス(ガパオライスの具) 牛乳 春巻き フォー		牛乳		ぶた肉 だいず にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にら もやし ねぎ にんにく レモン果汁	ごはん 砂糖	油	ワイン 酒 塩 オイスターソース しょう油 パプリカソース 一味唐辛子	幼 597 小 740 中 947	1.6 2.0 2.5
28 金	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレードソース焼き ブロッコリーのガーリックソテー ミネストローネ		牛乳		鶏肉 ベーコン ウインナー	マーマレード しょうが にんにく しめじ にんにく たまねぎ セロリ	コッペパン チョコクリーム マカロニ 砂糖	しょう油 酒 オリーブ油 塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	幼 475 小 628 中 774	1.7 2.4 3.0

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
20・21日	中学校	市郡総体

栄養素	基準量		6月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	515	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	659	2.2
中学校	830	2.5	833	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。