



6月 給食献立予定表

R6.5.24発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ こ ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳茶費含む	
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる			
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 しじつ 油脂		
まい	ち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
3	月		うんどうかいふりかえきゅうじつ							
4	火	こくとうパン きびなごかりかりフライ③		だっしふんにゅう きびなご		しょうが		こむぎこ こくとう じゃがいも こめこ かたくりこ パンこ	ショートニング あぶら	652 26.3 23.2 2.5
		フロッコリーサラダ ロメインレタスいりわふうスパゲティ	ハム ウィンナー ベーコン		フロッコリー		きゅうり コーン ロメインレタス たまねぎ アスパラガス ニンニク レモン		スパゲティ あぶら	
5	水	つぶつぶしモンゼリー やきにくどん むぎごはん やきにくどんのぐ						みずあめ さとう こめ おおむぎ		613 23.6 21.6 2.1
		ナッツとコーンのサラダ こうやどうふのとうにゅうじる	ぶたにく		にんじん		たまねぎ ごぼう しらたき しょうが キャベツ きゅうり コーン		あぶら アーモンド ドレッシング	
6	木	ハインパン アンサンブルエッグ ごぼうサラダ ブラウンシチュー		だっしふんにゅう チーズ きゅうにゅう		パイ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン		こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	ショートニング あぶら	661 23.3 24.7 3.1
		もちげんまいごはん やさしいりくたんど②	ぶたにく		にんじん		たまねぎ しょうが ニンニク		ごま ドレッシング あぶら	
7	金	だいすのいそに もずくスープ	ぶたにく だいす	ひじき		たまねぎ えだまめ くわい ねぎ キャベツ りんご しょうが		さとう かたくりこ あぶら		643 23.4 18.7 2.1
		こはん せとふうみふりかけ けんさんたまごのあつやきたまご ごもくきんひら ゆばのみそしる	たまご (かつおぶし) たまご	のり			ごぼう しらたき ねぎ		こめ さとう ごま あぶら	
11	火	ハンバーガー けんさんこむぎまるパン ハンバーグトマトソース アスパラとじゃがいものサラダ キャベツのクリームスープ	ぶたにく ぶたにく	だっしふんにゅう		たまねぎ しょうが アスパラガス コーン きゅうり		こむぎこ さとう かたくりこ さとう	ショートニング あぶら	606 26.2 23.2 3.3
		むぎごはん ほんもろこからあげ・のりしお ホイコーロー	とりにく ベーコン	にんじん ほうれんそう		キャベツ たまねぎ		じゃがいも ルウ	ドレッシング マーガリン	
12	水	ぐたくさんみそしる けんさんこむぎナン だいすミートいりキーマカレー マカロニツナサラダ けんみんのひデザート (いちごゼリー)	ぶたにく だいす	ほんもろこ あおのり		キャベツ ねぎ ニンニク しょうが りんご		こめ おおむぎ こめこ	あぶら	609 26.1 20.7 1.8
		こはん ヤシオマスのてりやき きりぼしだいこんのサラダ キムチスープ	なまあげ	にんじん		だいこん しいたけ		さといも こむぎこ さとう	あぶら	
13	木	だいすミートいりキーマカレー マカロニツナサラダ けんみんのひデザート (いちごゼリー)	ぶたにく だいす	にんじん ほうれんそう		たまねぎ ニンニク しょうが きゅうり コーン		さとう かたくりこ あぶら		633 25.1 26.0 1.9
		こはん ヤシオマスのてりやき きりぼしだいこんのサラダ	たまご	のり			いちご	さとう みずあめ あぶら		
14	金	こはん ヤシオマスのてりやき きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とうふ	にんじん		きりぼしだいこん キャベツ えだまめ コーン		こめ さとう みずあめ	ごま ドレッシング	600 29.9 19.7 1.4
		こはん メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ		こめ パンこ さとう	あぶら	
17	月	はるさめのちゅうかいため わかめのかきたまじる	だいすこ ぶたにく	わかめ		ごぼう しょうが ニンニク しいたけ		かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	598 22.1 18.7 1.8
		スラッピーショー パターコッペパン	とうふ たまご	だっしふんにゅう				かたくりこ こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	
18	火	えびとマカロニのスープ なかがわまちさん さくらんぼ	ぶたにく だいす	にんじん		たまねぎ キャベツ たまねぎ		パンこ さとう マカロニ	マーガリン	602 26.4 21.6 2.5
		【食育の日献立】 むぎごはん とうふハンバーグてりやきソースかけ キャベツのしおこんぶあえ とんじる	ぶたにく とりにく	にんじん		キャベツ きゅうり		こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	
19	水	フィッシュバーガー ミルクまるパン しろみポーションフライ・ちゅうのうソース ハムチーズサラダ やさしいポトフ	ぶたにく だいす	にんじん		たまねぎ しょうが りんご ニンニク もやし		じゃがいも あぶら		605 23.3 16.9 3.0
		こはん ぎょうざのあますあんかけ②	とうふ ぶたにく とりにく	にんじん		だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	
20	木	はちみつレモントースト かんびょうサラダ ミートボールのクリームシチュー	ぶたにく	にんじん		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		こむぎこ さとう パンこ こむぎこ	ショートニング あぶら	600 27.0 22.4 2.8
		こはん ぶたにくしょうがいため もやしとにらのナムル かみなりじる	ぶたにく とうふ たまご	にんじん		たまねぎ しょうが りんご ニンニク もやし		さとう あぶら	ごま ごまあぶら ドレッシング ごま	
21	金	こはん ぎょうざのあますあんかけ②	ぶたにく とりにく だいす	にら		キャベツ たまねぎ しょうが		こめ こむぎこ さとう	あぶら	650 22.0 21.4 2.5
		ぶたにくとなすのいためもの はるさめスープ	ぶたにく ささみ	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな		なす キャベツ しょうが ニンニク だけのこ しょうが		さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	
24	月	はちみつレモントースト かんびょうサラダ ミートボールのクリームシチュー	ぶたにく とうふ たまご	にんじん		レモン		こむぎこ さとう はちみつ	ショートニング	636 22.0 24.4 2.4
		こはん ひややっこ えびしゅうまい	とうふ			かんびょう キャベツ コーン えだまめ		じゃがいも ルウ パンこ	マーガリン あぶら	
25	火	れいとりにゅう むぎごはん かつおカツ・ちゅうのうソース	かつお			たまねぎ しょうが		こめ おおむぎ パンこ こむぎこ	あぶら	626 23.0 18.2 2.0
		ほうれんそうのいそかあえ やさしいふくめに	(かつおぶし) とりにく あつあげ	のり	ほうれんそう	キャベツ		さとう さといも さとう	あぶら	
26	水	コッペパン どちおとめジャム とりにくこつみやき だいすとフロッコリーのサラダ ちゃんぽんふううどん		だっしふんにゅう		いちご しょうが ニンニク		こむぎこ さとう みずあめ さとう	ショートニング	646 30.2 26.1 3.2
		こはん ひややっこ えびしゅうまい	とうふ			きゅうり たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが		ごまあぶら ノンエッグマヨ	あぶら	
27	木	こはん ひややっこ えびしゅうまい	とうふ			たまねぎ		こめ パンこ こむぎこ	あぶら	673 25.6 17.8 2.6
		だいこんとわかめのサラダ ピリからにくじゃが	えび たら	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく		かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら	
28	金	こはん ひややっこ えびしゅうまい	とうふ			たまねぎ		こめ パンこ こむぎこ	あぶら	673 25.6 17.8 2.6
		だいこんとわかめのサラダ ピリからにくじゃが	えび たら	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく		かたくりこ さとう じゃがいも さとう	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625kcal たんぱく質25.2g 脂質13.3g 塩分2.4g
 ※今月の那珂川町産産物・・・こめ、アスパラガス、ちょうだいきゅうキャベツ、きゅうり、なす、にら、ねぎ、ロメインレタス、きくらげ、しいたけ、ぶたにく (いちご)
 ※ たべものは、たべやすいおおきさにして、よくかんでたべましょう。