



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 ししつ 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		みずあめ さとう こめ おおむぎ	ドレッシング 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				たまねぎ ごぼう しらたき しょうが		さとう	あぶら	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	キャベツ きゅうり コーン			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		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	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しょうが ニンニク		じゃがいも ルウ	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	にんじん	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
		ごはん 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				こめ さとう	ごま あぶら	
10	月	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 さつまあげ ゆば とうふ	にんじん ほうれんそう		ごぼう しらたき ねぎ		さとう	ごま あぶら	620 26.7 19.7 2.6
		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 ぶたにく	だっしふんにゅう	トマト	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	
11	火	きんぎょ 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)	とりにく ぶたにく	にんじん ピーマン		たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ		こめ おおむぎ こめこ	ショートニング あぶら	606 26.2 23.2 3.3
		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		こめ おおむぎ こめこ	あぶら			
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	にんじん		キャベツ ねぎ ニンニク しょうが りんご		さとう かたくりこ	あぶら	609 26.1 20.7 1.8
		なまあげ	にんじん	だいこん しいたけ		さといも				
13	木	ヤシオマスのてりやき きりぼしだいのサラダ キムチスープ	ぶたにく だいす	にんじん		たまねぎ ニンニク しょうが きゅうり コーン		こむぎこ さとう ルウ	あぶら	633 25.1 26.0 1.9
		とりにゅう だいす	にんじん	いちご		さとう みずあめ	あぶら			
14	金	メンチカツ はるさめのちゅうかいため わかめのかきたまじる	ぶたにく とうふ	にんじん		きりぼしだいの しょうが えだまめ コーン		こめ さとう	あぶら	600 29.9 19.7 1.4
		とりにく とうふ	にんじん	にら		もやし ニンニク りんご		あぶら		
17	月	スラッピーショー パターコッペパン ミートソース 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 とうふ	にんじん		たまねぎ キャベツ たまねぎ さくらんぼ		こめ パンこ さとう	あぶら	598 22.1 18.7 1.8
		とりにく	にんじん	ごぼう しょうが ニンニク しいたけ		はるさめ さとう	ごまあぶら ごま			
18	火	【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	とりにく ぶたにく とうふ	にんじん にんじん		たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	602 26.4 21.6 2.5
		とりにく	にんじん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも 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		こめ さとう	あぶら	605 23.3 16.9 3.0
		とりにく とうふ	にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ		じゃがいも あぶら				
20	木	ごはん 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	にんじん		たまねぎ しょうが りんご ニンニク もやし		こめ さとう	あぶら	601 25.7 20.6 2.3
		とりにく とうふ たまご	にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ		ごまあぶら ごまあぶら				
24	月	ぎょうざのあますあんかけ② ぶたにくとなすのいためもの はるさめスープ	ぶたにく とうふ	にんじん		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
		とりにく	にんじん	なす キャベツ しょうが ニンニク だいのこ しょうが		はるさめ ごまあぶら				
25	火	はちみつレモントースト かんぴょうサラダ ミートボールのクリームシチュー	だっしふんにゅう			レモン		こむぎこ さとう はちみつ	ショートニング あぶら	636 22.0 24.4 2.4
		とりにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ ニンニク しろいんげんまめ ブルーベリー しょうが		じゃがいも ルウ パンこ	マーガリン あぶら			
26	水	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 さとう	あぶら	626 23.0 18.2 2.0
		とりにく	にんじん	だいこん ごぼう		さといも さとう	あぶら			
27	木	コッペパン とりにくこみやき だいすとフロッコリーのサラダ ちゃんぽんふううどん	とりにく			いちご しょうが ニンニク きゅうり		こむぎこ さとう みずあめ さとう	ショートニング あぶら	646 30.2 26.1 3.2
		ぶたにく さつまあげ なると	にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが		うどん あぶら				
28	金	ごはん 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	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。