



6月 給食献立予定表

R6.5.24発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	主 な 食 品 (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) ※牛乳茶養育者必	
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 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 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日		牛乳	牛乳							
3	月	親子丼 ごはん 親子丼の具 ツナとわかめのサラダ じゃがいもの味噌汁	鶏肉 卵 まぐろツナ 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ 椎茸 みつば キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	ごま ドレッシング	770 298 22.9 2.7	
4	火	黒糖パン きびなごカリカリフライ④ ブロッコリーサラダ ロメインレタス入り和風スバゲティ つつぶしレモンゼリー	ハム ウィンナー ベーコン	脱脂粉乳 きびなご	ブロッコリー	きゅうり コーン ロメインレタス 玉ねぎ アスパラガス ニンニク レモン	小麦粉 黒糖 じゃがいも 片栗粉 米粉 パン粉	ショートニング 油	819 32.3 28.0 3.2	
5	水	焼き肉丼 麦ごはん 焼き肉丼の具 ナッツとコーンのサラダ 高野豆腐の豆乳汁	豚肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう しらたき 生姜 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖	油 アーモンド ドレッシング	771 28.3 24.8 2.6	
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	卵 ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳		玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ 生姜 ニンニク	小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ショートニング 油 ごま ドレッシング	849 29.1 29.7 4.0	
7	金	もち玄米ごはん 野菜入り肉団子② 大豆の磯煮 もずくスープ	鶏肉 豚肉 豚肉 大豆	ひじき	にんじん	玉ねぎ 枝豆 くわい ねぎ キャベツ りんご 生姜 ごぼう たけのこ 枝豆 こんにゃく	米 もち玄米 砂糖 片栗粉	油	787 26.9 20.0 2.3	
10	月	ごはん 瀬戸風味ふりかけ 県産卵の厚焼き卵 五目さんびら ゆばの味噌汁	卵 (かつお節) 卵 豚肉 さつま揚げ ゆば 豆腐	のり		ごぼう しらたき ねぎ	米 砂糖 砂糖 片栗粉	ごま 油 ごま 油	780 32.3 22.6 3.1	
11	火	ハンバーガー 県産小麦丸パン 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	鶏肉 豚肉	脱脂粉乳	トマト	玉ねぎ 生姜 アスパラガス コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング マーガリン ドレッシング マーガリン	780 33.4 28.2 4.3	
12	水	麦ごはん ほんもろこから揚げ・のり塩 ホイコーロー 貝だくさん味噌汁	豚肉 豆味噌 生揚げ	ほんもろこ 青のり	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ ニンニク 生姜 りんご	米 大麦 米粉 砂糖 片栗粉	油 油	770 31.6 23.9 2.2	
13	木	県産小麦ナン 大豆ミート入りキーマカレー マカロニツナサラダ 県民の日デザート (いちごゼリー)	豚肉 大豆ミート まぐろツナ 豆乳 大豆粉		にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 きゅうり コーン いちご	小麦粉 砂糖 ルウ	油 油 ノンエッグマヨ 油	777 30.6 30.7 2.3	
14	金	地 区 総 体 ~給食はありません~								
17	月	ごはん メンチカツ 春雨の中華炒め わかめのかきたま汁	豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 豆腐 卵	わかめ	にんじん いら	玉ねぎ ごぼう 生姜 ニンニク 椎茸	米 パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	779 27.6 22.6 2.2	
18	火	スラッピーショー バターコッペパン ミートソース えびとマカロニのスープ 那珂川町産さくらんぼ	豚肉 大豆ミート えび ベーコン		にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ さくらんぼ	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 マカロニ	ショートニング マーガリン マーガリン マーガリン	773 32.8 26.9 3.2	
19	水	【食育の日献立】 麦ごはん 豆腐ハンバーグ照焼ソースかけ キャベツの塩昆布和え 豚汁	豆腐 鶏肉 豚肉 豚肉	昆布	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 大麦 砂糖 片栗粉	油	773 28.7 19.6 3.7	
20	木	フィッシュバーガー ミルク丸パン 白身ポーションフライ・中濃ソース ハムチーズサラダ 野菜のポトフ	たら ハム 豚肉 ウィンナー	脱脂粉乳 チーズ		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉	ショートニング 油 ドレッシング	789 35.1 27.5 3.6	
21	金	ごはん 豚肉生姜炒め もやしとにらのナムル かみなり汁	豚肉		にら にんじん にんじん	玉ねぎ 生姜 りんご ニンニク もやし ごぼう かんぴょう ねぎ	米 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング ごま ごま油	759 31.0 23.8 2.7	
24	月	ごはん 餃子の甘酢あんかけ③ 豚肉となすの炒め物 春雨スープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 ささみ		にら にんじん ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜 なす キャベツ 生姜 ニンニク たけのこ 生姜	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま油	846 27.1 26.4 3.0	
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 冷凍りんご		脱脂粉乳		レモン かんぴょう キャベツ 枝豆 玉ねぎ ニンニク 白いんげん豆 ブルーベリー 生姜 りんご	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング ドレッシング ごま マーガリン 油	797 27.1 28.9 3.1	
26	水	麦ごはん カツオカツ・中濃ソース ほうれん草の磯香和え 野菜の含め煮	カツオ (かつお節)	のり	ほうれん草	玉ねぎ 生姜 キャベツ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油	804 28.5 21.4 2.4	
27	木	コッペパン とちおとめシャム 鶏肉香味焼き 大豆とブロッコリーのサラダ ちゃんぽん風うどん		脱脂粉乳		いちご 生姜 ニンニク きゅうり 玉ねぎ キャベツ きくらげ 生姜	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖	ショートニング ごま油 ノンエッグマヨ 油	791 36.4 30.7 4.0	
28	金	ごはん 冷や奴・たれ えびしゅうまい② 大根とわかめのサラダ ピリ辛肉じゃが	豆腐 えび たら 豚肉 さつま揚げ	わかめ	にんじん にんじん	大根 きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	836 30.1 19.7 3.1	

★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の平均栄養量 エネルギー792kcal たんぱく質30.5g 脂質25.2g 塩分3.0g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、超大球キャベツ、きゅうり、なす、にら、ねぎ、ロメインレタス、きくらげ、椎茸、豚肉(一部)

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。