



# 令和2年度 6月分 給食献立予定表



## Aブロック (20回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
3 (水)	ミルクコッペパン	牛乳	コッペパン		乳・小麦	644 26.7 2.4	810 33.0 3.1
	牛乳				乳		
	鶏肉のトマトソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ トマト セロリ にんにく	小麦		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん	卵・乳		
	かぼちゃシチュー	牛乳 ミルク加減	バター 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ	乳・小麦		
4 (木)	【かみかみメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	663 24.4 2.5	815 28.9 3.0
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	切干大根のサラダ	ハム	砂糖 ごま油	切干大根 きゅうり	卵・乳・小麦		
	五目みそ汁	厚あげ みそ		チンゲンサイ ねぎ えのきたけ もやし ごぼう			
グミ(青リンゴ)	ゼラチン	水あめ 砂糖	りんご				
5 (金)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 ミルク加減	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	705 21.7 2.3	893 27.0 2.9
	牛乳				乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 パン粉		小麦		
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご パインアップル みかん			
8 (月)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	681 24.3 2.6	845 29.5 3.1
	和風ハンバーグ (大根おろしソース)	とり肉	油 砂糖 パン粉	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
	ほうれん草のサラダ	まぐろ	油 ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 キャベツ	小麦		
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
アセロラミルクゼリー(学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	アセロラ				
9 (火)	中華めん		中華めん		小麦	670 20.8 2.9	832 25.3 3.5
	タンメンスープ	ぶた肉 いか	ごま油 でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん もやし キャベツ ねぎ	小麦		
	牛乳				乳		
	さつまいもパイ	卵	さつまいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 油		卵・乳・小麦		
	小松菜のサラダ	とり肉	油 ドレッシング	こまつな きゅうり	小麦		
10 (水)	コッペパン(切り込み入)		コッペパン		乳・小麦	643 24.3 2.8	800 29.3 3.5
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	牛乳				乳		
	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	きゅうり えだまめ とうもろこし	卵・小麦		
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルク加減 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	乳・小麦		
	いよかんゼリー		砂糖 ゼリー	いよかん			
11 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	661 22.2 2.3	858 28.1 3.0
	玉子と豆腐のしんじょきのソース (小①中②) ※しんじょ…魚のすり 身に卵などを加えたもの	卵 魚すり身 とうふ	油 でん粉 砂糖 小麦粉	にんじん グリンピース えのきたけ	卵・小麦 えび・かに		
	ブロッコリーのごま酢あえ		ごま 砂糖 ごま油	ブロッコリー とうもろこし	小麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦		
12 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	700 18.1 2.4	889 21.4 2.9
	かぼちゃひき肉フライ(ソース)	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ	小麦		
	春雨サラダ	ハム	はるさめ ドレッシング	きゅうり とうもろこし	卵・乳		
	ごま豆乳汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳	ごま	だいこん にんじん ねぎ			
15 (月)	【地産地消メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652 26.2 2.3	805 30.9 2.7
	ポークステーキ	ぶた肉	小麦粉 砂糖	たまねぎ	小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ		かんぴょう にんじん ねぎ			
16 (火)	【地産地消メニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	634 23.6 3.1	830 30.0 3.9
	きつねうどん汁	油あげ なると	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦		
	牛乳				乳		
	ちくわの変わり揚げ(小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦		
水菜とチキンのサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	だいこん みずな	小麦			
	柏餅		上新粉 砂糖 小豆				
17 (水)	【地産地消メニュー】						
	米パン		米パン		乳・小麦	645 28.3 2.8	822 36.1 3.5
	チョコクリーム		チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ほうれん草の卵あえ	卵		ほうれん草 キャベツ	卵・小麦		
豚肉とレタスのスープ	ぶた肉	ごま	レタス にんじん しいたけ ねぎ	小麦			
18 (木)	【地産地消メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	665 25.5 2.2	821 30.1 2.7
	オムレツの甘酢あんかけ	卵	砂糖 油 でん粉		卵・小麦		
	小松菜のおかかあえ	かつお節	ドレッシング	こまつな もやし	卵・小麦		
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ヤーコン ねぎ にんじん しいたけ いら	小麦			

Aブロック (20回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
19 (金)	【地産地消メニュー】						
	野菜たっぷり豚そぼろ丼 (ごはん)	ぶた肉 だいず	ごはん 砂糖 油 でん粉	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	小麦	632	801
	牛乳	牛乳			乳	22.9	28.6
	かんぴょうのごまあえ		ごま 砂糖	きゅうり もやし かんぴょう	小麦	2.5	3.0
22 (月)	県産野菜のみそ汁	油あげ みそ		ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	634	803
	めだい西京焼き ※骨に注意	めだい みそ	砂糖			24.7	31.4
	ひじきのマヨサラダ (マヨネーズ)	ひじき とり肉	マヨネーズ	にんじん きゅうり	卵・小麦	2.4	3.0
23 (火)	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう	小麦		
	クレープ (学配)	豆乳	米粉 砂糖	いちご			
	ごはん (ふりかけ)	さば節 のり	ごはん ごま 砂糖	なのはな	小麦	650	809
	牛乳	牛乳			乳	20.9	24.9
24 (水)	チーズはんぺんフライ	はんぺん チーズ 卵	パン粉 小麦粉 油		卵・乳・小麦	2.7	3.2
	大根サラダ	かまぼこ かに	ドレッシング	だいこん きゅうり	卵・乳・小麦・かに		
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	小麦		
	食パン		食パン		乳・小麦	658	836
25 (木)	メープルシロップ		メープルシロップ			21.1	26.1
	牛乳	牛乳			乳	2.6	3.4
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳 卵	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦		
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵		
26 (金)	ポークシチュー	ぶた肉 牛乳 シュワッパム	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	665	835
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	21.0	25.5
	ブロッコリーサラダ		ドレッシング 砂糖	ブロッコリー たまねぎ きゅうり	小麦	2.6	3.2
29 (月)	大根のみそ汁	とうふ みそ		だいこん にんじん こまつな ねぎ			
	おめでとうゼリー (学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	いちご			
	キーマカレーライス (ごはん)	ぶた肉 大豆	油 小麦粉 ごはん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	乳・小麦	676	853
	牛乳	牛乳			乳	27.3	33.7
30 (火)	厚焼き玉子	卵	砂糖		卵・小麦	2.2	2.8
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	えのきたけ だいこん パセリ	卵・小麦		
	みそ味豚丼 (ごはん)	ぶた肉 みそ	ごはん 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	小麦	659	813
	牛乳	牛乳			乳	27.8	32.9
30 (火)	キャベツのごまサラダ	ハム	ごま ドレッシング	キャベツ えだまめ	卵・乳・小麦	2.4	2.9
	豆腐と卵のスープ	卵 とうふ わかめ	でん粉	にんじん ねぎ こまつな	卵・小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ジャージャー汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	小麦	661	872
牛乳	牛乳			乳	24.5	31.3	
えびシュウマイ (小②中③)	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび	2.8	3.6	
フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ ゼリー	みかん もも パインアップル	乳			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※この献立表に記載されている材料は主な材料で調味料や加工品等に含まれる使用食品のすべては記載していません。

☆食材の産地についてはホームページをご覧ください。

※給食費について、長欠等で学校を連続して5日以上欠席する場合には、日割り計算となります。

【今月の結城市産食材】

ごはん かんぴょう こまつな ねぎ

いよかんゼリー、クレープ、柏餅、お祝いデザートは、休業期間に提供を予定していたものです。提供日の栄養価には、前述のものは含んでおりません。また、給食の開始予定が3日からとなったため、AブロックとBブロックでは献立内容が異なります。ご了承ください。

## 給食だより

6月は梅雨に入り、雨の日が多くじめじめした天気が続きます。食中毒が発生しやすく、からだの調子もくずしやすい季節です。手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。



子どもたちが苦手な野菜をおいしく食べられる工夫をした料理や、家庭で人気の自慢料理を教えてください。給食の献立に取り入れた場合には、給食だよりに学校名、学年、児童・生徒名を記載させていただきます。ご協力をお願いします。  
※ボールペンで記入し、6月30日(火)までに担任の先生に提出してください。

切り取り

学校

年 組

ふりがな  
児童・生徒名

料理名	作り方
材料	