



令和2年度 6月分 給食献立予定表



B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)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
3 (水)	【かみかみメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦	663	815
	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	24.4	28.9
	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		2.5	3.0
	グミ (青リンゴ)	ゼラチン	水あめ 砂糖	りんご			
4 (木)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スキムミルク カルシウム	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	893
	牛乳	牛乳			乳	21.7	27.0
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 パン粉		小麦	2.3	2.9
	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			
5 (金)	中華めん		中華めん		小麦		
	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	670	832
	牛乳	牛乳			乳	20.8	25.3
	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	2.9	3.5
	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		
8 (月)	食パン		食パン		乳・小麦		
	メープルシロップ		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳	658	836
	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	21.1	26.3
	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	2.6	3.4
	ポークシチュー	ぶた肉 牛乳 ミルクカルシウム	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		
9 (火)	【地産地消メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	665	821
	オムレツの甘酢あんかけ	卵	砂糖 油 でん粉		卵・小麦	25.5	30.1
	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	2.2	2.7
	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 にら	小麦		
10 (水)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	681	845
	ほうれん草のサラダ	まぐろ	油 ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	小麦	24.3	29.5
	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		2.6	3.1
11 (木)	アセロラミルクゼリー (学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	アセロラ			
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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	650	809
	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	20.9	24.9
12 (金)	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	2.7	3.2
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	おかめうどん汁	かまぼこ とり肉		こまつな たけのこ ねぎ しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳	624	828
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦	21.4	26.9
15 (月)	キャベツとわかめのサラダ	わかめ	ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり	小麦	2.6	3.2
	【地産地消メニュー】						
	米パン		米パン		乳・小麦		
	チョコクリーム		チョコレート		乳	645	822
	牛乳	牛乳			乳	28.3	36.1
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.8	3.5
16 (火)	ほうれん草の卵あえ	卵		ほうれんそう 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		
	【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
17 (水)	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	2.4	3.0
	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			
	【地産地消メニュー】						
18 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652	805
	ポークステーキ	ぶた肉	小麦粉 砂糖	たまねぎ	小麦	26.2	30.9
	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	2.3	2.7
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ		かんぴょう にんじん ねぎ			
	いよかんゼリー		砂糖 ゼリー	いよかん			
18 (木)	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	700	889
	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	18.1	21.4
	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		2.4	2.9

B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)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
19 (金)	【地産地消メニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	油あげ なた	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	634	830
	牛乳	牛乳			乳	23.6	30.0
	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	3.1	3.9
	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				
22 (月)	コッペパン (切り込み入)		コッペパン		乳・小麦		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	643	800
	牛乳	牛乳			乳	24.3	29.3
	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	2.8	3.5
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルクカルム 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		
23 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	661	858
	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	22.2	28.1
	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	2.3	3.0
24 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	めだい西京焼き ※骨に注意	めだい みそ	砂糖			634	803
	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	24.7	31.4
	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	2.4	3.0
	クレープ (学配)	豆乳	米粉 砂糖	いちご			
25 (木)	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
	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		
26 (金)	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		
29 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	665	835
	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	21.0	25.5
	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		2.6	3.2
	おめでどうゼリー (学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	いちご			
30 (火)	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
	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		

※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		