



令和3年度

6月分 給食献立予定表



Aブロック（22回）

結城市立学校給食センター

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
1 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ジャージャーうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油 でん粉	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	694	876
	牛乳	牛乳			乳	27.1	32.9
	ちくわの香味揚げ(小中②)	ちくわ	小麦粉 油		小麦	3.0	3.6
	ごま中華サラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	きゅうり キャベツ とうもろこし	小麦		
2 (水)	丸パン(切り込み)		丸パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	633	811
	キャベツのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	乳・小麦	22.0	27.0
	コーンポタージュ	牛乳 ミルクカリーム	じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ とうもろこし にんじん	乳・小麦	2.9	3.7
3 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	中華風たまご焼き	たまご かまぼこ	砂糖 油 でん粉	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	卵・小麦	660	815
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり		23.4	27.6
	厚揚げの中華煮	厚揚げ ぶた肉	油 ごま油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ にんにく しょうが	小麦	2.6	3.0
4 (金)	【かみかみメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	654	810
	イカメンチ(ソース)	たら いか	小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦	19.4	22.8
	きんぴらごぼう	さつまあげ ぶた肉	砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん	小麦	2.5	2.9
	わかめのみそ汁	油あげ わかめ とうふ みそ		だいこん こまつな ねぎ			
7 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦	649	804
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	25.2	30.1
	ごまみそ汁	油あげ とうふ みそ	ごま	だいこん にんじん ねぎ		2.7	3.2
8 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	五目うどん汁	とり肉 油あげ		ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	小麦	621	824
	牛乳	牛乳			乳	22.1	27.8
	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	2.7	3.3
	もやしのおかかあえ	まぐろ かつお節	油 ドレッシング	もやし キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
9 (水)	ミルクコッペパン	スライスミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	牛肉コロッケ(ソース)	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	635	819
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	小麦	22.1	28.2
	キャベツのマカロニシチュー	ベーコン ミルクカリーム 牛乳	マカロニ バター 小麦粉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	卵・乳・小麦	3.3	4.1
10 (木)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	アジフライ(ソース) ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦	694	857
	ほうれんそうのたまごあえ	たまご	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・小麦	24.9	29.7
	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		2.1	2.4
11 (金)	ブチアセロラゼリー(小中①)		砂糖 ゼリー	アセロラ			
	豚丼(ごはん)	ぶた肉 みそ	ごはん 油 砂糖	しょうが しらたき たまねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳	651	804
	ブロッコリーサラダ		ドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	卵・小麦	26.3	31.0
14 (月)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	県産イナダの揚げ照り煮 ※骨に注意	イナダ	油 砂糖 でん粉	しょうが	小麦	675	838
	かんぴょうの中華サラダ	とり肉	油 ごま ごま油 砂糖	もやし かんぴょう きゅうり	小麦	26.5	31.7
15 (火)	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん	卵	2.2	2.6
	【地産地消：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	茨城の恵みうどん汁	ぶた肉 油あげ みそ	油 ごま ごま油	にんにく ねぎ にんじん こまつな ごぼう	小麦	637	839
	牛乳	牛乳			乳	24.1	30.8
16 (水)	れんこん入りしゅうまい (小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮 ごま油 油	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	3.0	3.7
	大根のマヨサラダ(マヨネーズ)	まぐろ	油 マヨネーズ	だいこん きゅうり	卵		
	【地産地消：茨城グルメ】						
	米パン		米パン		乳・小麦	659	815
16 (水)	牛乳	牛乳			乳	29.6	36.3
	オムレツデミグラスソース	たまご	砂糖 油 バター	たまねぎ	卵・乳・小麦	2.7	3.4
	こまつなのごまサラダ	とり肉	ごま ドレッシング	こまつな キャベツ			
	ポークシチュー	ぶた肉 牛乳 スライスミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん	乳・小麦		

Aブロック（22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
17 (木)	【地産地消：茨城グルメ】						
	キーマカレー（ごはん）	ぶた肉 だいず	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	665 22.9 2.8	821 27.0 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
	キャベツとコーンのサラダ		ドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり			
	ベーコンとレタスのスープ	ベーコン とうふ		レタス にんじん もやし しいたけ ねぎ	卵・小麦		
18 (金)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	701 25.6 1.9	884 30.7 2.3
	揚げ餃子（小②中③）	ぶた肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	ほうれんそうのツナあえ	まぐろ	油 ごま油 砂糖	ほうれんそう もやし	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 ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
21 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	649 21.6 2.5	815 26.3 3.0
	ハンバーグトマトソース	とり肉	パン粉 砂糖 油	たまねぎ トマト	乳・小麦		
	ポテトサラダ（マヨネーズ）		じゃがいも マヨネーズ	きゅうり とうもろこし にんじん	卵		
	豆腐スープ	とうふ わかめ	ごま ごま油	ねぎ こまつな しょうが	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
22 (火)	イカリングフライ（小②中③） （ソース）	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	638 23.3 2.3	806 29.1 2.8
	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		
	じゃがいものみそ汁	油あげ とうふ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ			
	ちゅうかめん		ちゅうかめん		小麦		
	かんとんめん汁	ぶた肉 いか	ごま油 でん粉	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	小麦	667 22.7 3.0	885 29.4 3.8
23 (水)	牛乳	牛乳			乳		
	とうふナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 とうにゅう	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦		
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご みかん パインアップル			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
24 (木)	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				653 23.0 2.4	813 27.4 2.9
	にんじんとたまごのあえもの	たまご かつお節	油 砂糖	にんじん キャベツ	卵・小麦		
	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 もやし ほうれんそう	小麦		
	ポークカレー	ぶた肉 スキムミルク	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		
	麦ごはん		むぎ ごはん				
25 (金)	牛乳	牛乳			乳	702 22.0 2.6	891 27.4 3.2
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり	卵		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり					
28 (月)	れんこん入り肉団子（小②中③）	とり肉 たまご スキムミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦	635 22.0 2.3	803 26.9 2.8
	スパゲティサラダ	まぐろ	スパゲティ 油 ドレッシング	とうもろこし きゅうり キャベツ	小麦		
	五目みそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん こまつな こんにゃく ねぎ			
	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		
29 (火)	のりごまあえ	のり	ごま 砂糖	こまつな キャベツ にんじん	小麦	661 22.5 2.5	831 27.2 3.0
	もやしのスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ	ごま油	にら ねぎ もやし しいたけ	小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	いちごジャム		砂糖	いちご	乳		
	牛乳	牛乳			乳		
30 (水)	鮭のソフトカツ	さけ	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ	卵・小麦	637 22.5 2.9	814 28.7 3.8
	グリーンサラダ		砂糖 ドレッシング	ブロッコリー えだまめ きゅうり たまねぎ	小麦		
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・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。
※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。
☆5月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな かんぴょう

6月 **給食だより**

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる雨の季節が、今年もやってきました。この時期は、食中毒が発生しやすく、体調を崩しやすい時期です。うがい・手洗いを心がけ、体調管理に十分注意をしましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。
--	--	--	--