



令和4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<br>(曜)  | こんだて名                           | 主な材料                   |                      |                               | アレルギー<br>(7品目)<br>卵、乳、小麦、落花生<br>えび、そば、かに | エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) |      |
|-----------|---------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|------|
|           |                                 | 体をつくる                  | エネルギーのもと             | 体の調子をととのえる                    |                                          | 小学生                              | 中学生  |
| 1<br>(水)  | 丸パン(切り込み)                       |                        | 丸パン                  |                               | 乳・小麦                                     |                                  |      |
|           | 牛乳                              | 牛乳                     |                      |                               | 乳                                        |                                  |      |
|           | ハムカツ                            | ハム                     | パン粉 小麦粉 油            |                               | 乳・小麦                                     | 621                              | 793  |
|           | コールスローサラダ                       |                        | ドレッシング               | キャベツ きゅうり とうもろこし              | 卵                                        | 22.4                             | 27.9 |
|           | 野菜のトマトスープ                       | ぶた肉                    | マカロニ じゃがいも<br>バター 砂糖 | たまねぎ にんじん トマト にんにく            | 乳・小麦                                     | 2.9                              | 3.8  |
| 2<br>(木)  | ポークカレーライス(ごはん)                  | ぶた肉 スキムミルク<br>ミルクカルシウム | ごはん じゃがいも 油<br>小麦粉   | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん        | 乳・小麦                                     |                                  |      |
|           | 牛乳                              | 牛乳                     |                      |                               | 乳                                        | 660                              | 830  |
|           | ミートボール(ケチャップ味)<br>(小②中③)        | とり肉 たまご                | パン粉 油 砂糖             | たまねぎ                          | 卵・乳・小麦                                   | 20.5                             | 25.0 |
|           | キャベツのサラダ                        |                        | 砂糖 ドレッシング            | キャベツ にんじん とうもろこし<br>たまねぎ      | 小麦                                       | 2.4                              | 3.0  |
| 3<br>(金)  | ごはん 牛乳                          | 牛乳                     | ごはん                  |                               | 乳                                        |                                  |      |
|           | 牛肉コロッケ(ソース)                     | 牛肉 たまご                 | じゃがいも パン粉<br>小麦粉 油   | たまねぎ                          | 卵・乳・小麦                                   | 647                              | 819  |
|           | もやしのサラダ                         | とり肉                    | ドレッシング               | もやし きゅうり たまねぎ                 |                                          | 19.9                             | 24.4 |
|           | 大根のみそ汁                          | とうふ わかめ 油あげ<br>みそ      |                      | だいこん ねぎ えのきたけ                 |                                          | 2.5                              | 2.9  |
| 6<br>(月)  | 麦ごはん 牛乳                         | 牛乳                     | むぎ ごはん               |                               | 乳                                        |                                  |      |
|           | 厚焼き玉子                           | 卵                      | 砂糖                   |                               | 卵・小麦                                     | 683                              | 825  |
|           | わかめとツナのサラダ                      | わかめ まぐろ                | 油 ドレッシング ごま          | ブロッコリー                        | 小麦                                       | 23.8                             | 28.9 |
|           | 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                                       | 2.1                              | 2.6  |
| 7<br>(火)  | ソフトめん                           |                        | ソフトめん                |                               | 小麦                                       |                                  |      |
|           | とり南蛮うどんの汁                       | とり肉 なた 油あげ             |                      | こまつな にんじん ねぎ しいたけ             | 小麦                                       | 660                              | 830  |
|           | 牛乳                              | 牛乳                     |                      |                               | 乳                                        | 24.6                             | 30.3 |
|           | 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                                       | 2.6                              | 3.2  |
| 8<br>(水)  | ブロッコリーのおかかあえ                    | かつお節                   | ドレッシング               | ブロッコリー もやし                    | 小麦                                       |                                  |      |
|           | ミルクコッペパン                        | スキムミルク                 | コッペパン                |                               | 乳・小麦                                     |                                  |      |
|           | チョコクリーム                         |                        | チョコレート               |                               | 乳                                        |                                  |      |
|           | 牛乳                              | 牛乳                     |                      |                               | 乳                                        |                                  |      |
|           | チキンナゲット(小②中③)                   | とり肉                    | 小麦粉 油 パン粉            |                               | 小麦                                       | 691                              | 881  |
|           | スパゲティサラダ                        | とり肉                    | スパゲティ 油<br>ドレッシング    | えだまめ とうもろこし キャベツ              | 小麦                                       | 24.0                             | 30.8 |
| 9<br>(木)  | かぼちゃシチュー                        | 牛乳 ミルクカルシウム            | じゃがいも バター<br>小麦粉     | たまねぎ にんじん かぼちゃ                | 乳・小麦                                     | 2.6                              | 3.4  |
|           | 【かみかみメニュー】※6月4日～10日は歯と口の健康週間です。 |                        |                      |                               |                                          |                                  |      |
|           | ごはん 牛乳                          | 牛乳                     | ごはん                  |                               | 乳                                        | 632                              | 819  |
|           | アジフライ ※骨に注意                     | あじ                     | パン粉 小麦粉 油            |                               | 小麦                                       | 22.3                             | 28.1 |
|           | 切干大根の煮物                         | 油あげ                    | 油 砂糖                 | 切干大根 にんじん こんにゃく               | 小麦                                       | 2.3                              | 2.8  |
| 10<br>(金) | 五目味噌汁                           | とうふ みそ 寒天              |                      | だいこん にんじん こまつな ねぎ             |                                          |                                  |      |
|           | 【栄養フルコースメニュー】                   |                        |                      |                               |                                          |                                  |      |
|           | ごはん 牛乳                          | 牛乳                     | ごはん                  |                               | 乳                                        | 684                              | 857  |
|           | 和風ハンバーグ(おろしソース)                 | とり肉                    | パン粉 砂糖               | たまねぎ だいこん                     | 乳・小麦                                     | 21.1                             | 25.7 |
|           | 野菜たっぷりみそ汁                       | 厚あげ みそ                 |                      | こまつな ごぼう にんじん たまねぎ            |                                          | 2.4                              | 2.9  |
| 13<br>(月) | フルーツジュレ                         |                        | 砂糖 ゼリー               | もも アセロラ みかん パインアップル           |                                          |                                  |      |
|           | 【地産地消：茨城グルメ&いばらき美味しおday献立】      |                        |                      |                               |                                          |                                  |      |
|           | ごはん 牛乳                          | 牛乳                     | ごはん                  |                               | 乳                                        | 674                              | 842  |
|           | イナダのトマトソース                      | イナダ                    | 油 砂糖 でん粉             | たまねぎ トマト                      | 小麦                                       | 24.9                             | 29.8 |
|           | ※骨に注意                           |                        |                      |                               |                                          | 1.8                              | 2.2  |
| 14<br>(火) | かんぴょうとコーンのサラダ                   | とり肉                    | 油 ごま ドレッシング          | かんぴょう きゅうり とうもろこし             |                                          |                                  |      |
|           | 豆腐のみそ汁                          | とうふ 油揚げ みそ             |                      | だいこん キャベツ ねぎ                  |                                          |                                  |      |
|           | 【地産地消：茨城グルメ】                    |                        |                      |                               |                                          |                                  |      |
|           | ソフトメン                           |                        | ソフトめん                |                               | 小麦                                       |                                  |      |
| 15<br>(水) | 肉みそうどん汁                         | ぶた肉 大豆 みそ              | ごま油 でん粉              | にんにく しょうが ねぎ にんじん<br>もやし こまつな | 小麦                                       | 630                              | 825  |
|           | 牛乳                              | 牛乳                     |                      |                               | 乳                                        | 24.1                             | 30.6 |
|           | 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                                       | 2.9                              | 3.6  |
|           | 大根サラダ                           | かまぼこ                   | 油 砂糖                 | だいこん きゅうり                     |                                          |                                  |      |
| 16<br>(木) | 【地産地消：茨城グルメ】                    |                        |                      |                               |                                          |                                  |      |
|           | 米パン                             |                        | 米パン                  |                               | 乳・小麦                                     |                                  |      |
|           | いちごジャム                          |                        | 砂糖                   | いちご                           |                                          | 680                              | 835  |
|           | 牛乳                              | 牛乳                     |                      |                               | 乳                                        | 27.8                             | 34.1 |
|           | オムレツデミグラスソース                    | たまご                    | 砂糖 油 バター 小麦粉         | たまねぎ                          | 卵・乳・小麦                                   | 3.0                              | 3.8  |
|           | カラフルサラダ                         | まぐろ                    | 油 ドレッシング             | キャベツ とうもろこし にんじん              | 小麦                                       |                                  |      |
| 17<br>(金) | ポークシチュー                         | ぶた肉 牛乳<br>ミルクカルシウム     | じゃがいも バター<br>小麦粉     | たまねぎ にんじん えだまめ                | 乳・小麦                                     |                                  |      |
|           | 【地産地消：茨城グルメ】                    |                        |                      |                               |                                          |                                  |      |
|           | ごはん 牛乳                          | 牛乳                     | ごはん                  |                               | 乳                                        | 645                              | 802  |
|           | 県産鶏のタンドリーチキン                    | とり肉                    |                      |                               | 乳・小麦                                     | 24.6                             | 29.3 |
| 18<br>(土) | 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                              | 2.8  |
|           | ごまみそ汁                           | 油揚げ みそ                 | ごま                   | だいこん ごぼう にんじん ねぎ              |                                          |                                  |      |

| 日<br>(曜)  | こんだて名                                           | 主な材料               |                     |                               | アレルギー<br>(7品目)<br>卵、乳、小麦、落花生<br>えび、そば、かに | エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) |                    |
|-----------|-------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
|           |                                                 | 体をつくる              | エネルギーのもと            | 体の調子をととのえる                    |                                          | 小学生                              | 中学生                |
| 17<br>(金) | 【地産地消：茨城グルメ】                                    |                    |                     |                               |                                          |                                  |                    |
|           | ごはん 牛乳                                          | 牛乳                 | ごはん                 |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | ふりかけ                                            | かつお節 のり            | 砂糖                  |                               |                                          |                                  |                    |
|           | れんこん入り肉団子<br>(小②中③)                             | とり肉 たまご<br>スキムミルク  | パン粉 砂糖              | れんこん たまねぎ                     | 卵・乳・小麦                                   | 619<br>23.8<br>2.4               | 784<br>29.2<br>3.0 |
|           | チキンのマリネ                                         | とり肉                | 油 ドレッシング            | ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ             |                                          |                                  |                    |
| 20<br>(月) | ほうれん草と卵のスープ                                     | たまご とうふ わかめ        | ごま                  | にんじん しいたけ ねぎ<br>ほうれんそう        | 卵・小麦                                     |                                  |                    |
|           | ごはん 牛乳                                          | 牛乳                 | ごはん                 |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | 鶏肉のねぎソースがけ                                      | とり肉                | 小麦粉 パン粉 油 砂糖<br>ごま油 | ねぎ にんにく                       | 小麦                                       | 642<br>25.3<br>2.4               | 796<br>30.2<br>2.9 |
|           | にんじんしりしり                                        | たまご まぐろ かつお節       | 油 砂糖                | にんじん もやし                      | 卵・小麦                                     |                                  |                    |
| 21<br>(火) | 小松菜のみそ汁                                         | とうふ みそ             | じゃがいも               | たまねぎ こまつな                     |                                          |                                  |                    |
|           | 中華めん                                            |                    | 中華めん                |                               | 小麦                                       |                                  |                    |
|           | しょうゆラーメンスープ                                     | ぶた肉 なた             | 油                   | しょうが にんにく こまつな<br>もやし ねぎ にんじん | 小麦                                       | 618<br>24.4<br>3.2               | 823<br>31.2<br>3.9 |
|           | 牛乳                                              | 牛乳                 |                     |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | 春巻き                                             | ぶた肉                | はるまきの皮 はるさめ 油       | キャベツ にんじん たまねぎ                | 小麦                                       |                                  |                    |
| 22<br>(水) | 中華サラダ                                           | わかめ かまぼこ           | 砂糖 ごま油              | きゅうり とうもろこし                   | 小麦                                       |                                  |                    |
|           | コッペパン                                           |                    | コッペパン               |                               | 乳・小麦                                     |                                  |                    |
|           | 牛乳                                              | 牛乳                 |                     |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | かぼちゃひき肉フライ                                      | ぶた肉 大豆             | パン粉 小麦粉 油           | かぼちゃ たまねぎ                     | 小麦                                       | 633<br>20.7<br>2.4               | 817<br>25.7<br>3.2 |
|           | ツナサラダ                                           | まぐろ                | マカロニ 油 ドレッシング       | きゅうり                          | 小麦                                       |                                  |                    |
| 23<br>(木) | コーンポタージュ                                        | 牛乳 ミルクカルシウム        | じゃがいも バター<br>小麦粉    | たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ          | 乳・小麦                                     |                                  |                    |
|           | ごはん 牛乳                                          | 牛乳                 | ごはん                 |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | さばの塩焼き ※骨に注意                                    | さば                 |                     |                               |                                          | 640<br>24.7<br>2.6               | 797<br>29.4<br>3.1 |
|           | 磯の香あえ                                           | とり肉 のり             | 油 砂糖                | こまつな もやし にんじん                 | 小麦                                       |                                  |                    |
| 24<br>(金) | キャベツのみそ汁                                        | とうふ 油あげ みそ         |                     | キャベツ だいこん ねぎ                  |                                          |                                  |                    |
|           | ごはん 牛乳                                          | 牛乳                 | ごはん                 |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | 豆腐ハンバーグたまねぎソース                                  | とうふ とり肉            | 砂糖 でん粉 パン粉<br>小麦粉   | たまねぎ にんじん                     | 小麦                                       | 650<br>21.4<br>2.3               | 803<br>25.2<br>2.7 |
|           | ほうれん草の卵あえ                                       | たまご                |                     | ほうれんそう キャベツ                   | 卵・小麦                                     |                                  |                    |
| 27<br>(月) | ワンタンスープ                                         | ぶた肉                | ワンタンの皮              | キャベツ たまねぎ しょうが にら<br>にんじん もやし | 小麦                                       |                                  |                    |
|           | 【国の補助事業により、いわしが無償提供されました。※国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業】 |                    |                     |                               |                                          |                                  |                    |
|           | ごはん 牛乳                                          | 牛乳                 | ごはん                 |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | いわしのかば焼き ※骨に注意                                  | いわし                | でん粉 油 砂糖            | しょうが                          | 小麦                                       | 680<br>26.4<br>2.0               | 821<br>29.3<br>2.3 |
| 28<br>(火) | ポテトサラダ                                          |                    | じゃがいも ドレッシング        | にんじん きゅうり とうもろこし              |                                          |                                  |                    |
|           | 豚汁                                              | ぶた肉 とうふ 油あげ<br>みそ  | 油                   | こんにゃく ごぼう だいこん にんじん<br>ねぎ     |                                          |                                  |                    |
|           | ごはん 牛乳                                          | 牛乳                 | ごはん                 |                               | 乳                                        |                                  |                    |
|           | 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<br>パン粉    | たまねぎ                          | 小麦・えび                                    | 692<br>23.9<br>1.8               | 874<br>29.1<br>2.2 |
| 29<br>(水) | マーボー豆腐                                          | とうふ ぶた肉 大豆<br>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<br>しいたけ にら  | 小麦                                       |                                  |                    |
|           | フルーツ杏仁                                          | 加糖練乳               | 水あめ                 | みかん もも パインアップル                | 乳                                        |                                  |                    |
|           | ソフトめん                                           |                    | ソフトめん               |                               | 小麦                                       |                                  |                    |
|           | カレーうどん汁                                         | とり肉 なた<br>スキムミルク   | 小麦粉 でん粉 油           | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ              | 乳・小麦                                     | 652<br>24.7<br>3.1               | 830<br>30.2<br>3.6 |
|           | 牛乳                                              | 牛乳                 |                     |                               | 乳                                        |                                  |                    |
| 30<br>(木) | 北海柱風フライ (小中②)                                   | 魚すり身 たまご<br>かにかまぼこ | パン粉 油 小麦粉           |                               | 卵・小麦・かに                                  |                                  |                    |
|           | ブロッコリーのごまサラダ                                    | とり肉 わかめ            | 油 ごま ドレッシング         | ブロッコリー きゅうり                   |                                          |                                  |                    |
|           | ごはん 牛乳                                          | 牛乳                 | ごはん                 |                               | 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                                     | 653<br>21.3<br>2.8               | 820<br>25.6<br>3.4 |
|           | ひじきの炒め煮                                         | ひじき さつまあげ          | 油 砂糖                | にんじん こんにゃく                    | 小麦                                       |                                  |                    |
|           | 豆乳汁                                             | とうふ 油あげ みそ<br>豆乳   |                     | だいこん ほうれんそう ねぎ                |                                          |                                  |                    |

※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。

【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

気温と湿度があがり、蒸し暑い梅雨の時期になりました。この時期は食中毒に注意が必要です。食品はしっかりと加熱し、調理したら早めに食べる、冷蔵庫・冷凍庫で保存するなど、管理に気をつけましょう。また、体力が落ちやすい時期ですので、手洗いうがいをしっかり行い、体調管理にも気をつけましょう。

食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！

平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

【学校給食費について】

給食費は全て食材料費として使います。  
小学生 月額 4,250円  
中学生 月額 4,650円  
※6月分の給食費は7月25日に引き落とされます。

