



令和4年度 6月分 給食献立予定表



B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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1 (水)	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
2 (木)	【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
3 (金)	ソフトめん		ソフトめん				
	とり南蛮うどんの汁	とり肉 なんと 油あげ		こまつな にんじん ねぎ しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳			小麦	660	830
	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	乳	24.6	30.3
6 (月)	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	2.6	3.2
	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
7 (火)	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 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
	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 スkimミルク 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		
	牛乳	牛乳			乳	660	830
8 (水)	ミートボール（ケチャップ味） （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 たまねぎ	小麦	2.4	3.0
	【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	680	821
9 (木)	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	26.4	29.3
	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		2.0	2.3
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
	【栄養フルコースメニュー】						
10 (金)	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
	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			
13 (月)	中華めん		中華めん		小麦		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦	618	823
	牛乳	牛乳			乳	24.4	31.2
	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	3.2	3.9
14 (火)	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		
	【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
15 (水)	牛乳	牛乳			乳	27.8	34.1
	オムレッテミグラスソース	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		
	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		
16 (木)	【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			619	784
	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	23.8	29.2
17 (金)	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		2.4	3.0
	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 ほうれんそう	卵・小麦		
	【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
18 (土)	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
	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			
19 (日)	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 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 みそ		だいこん ねぎ えのきたけ		2.5	2.9

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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
17 (金)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ソフトメン		ソフトめん		小麦		
	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 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
20 (月)	大根サラダ	かまぼこ	油 砂糖	だいこん きゅうり たまねぎ			
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	633	817
	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	20.7	25.7
	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	2.4	3.2
21 (火)	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 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		
	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 小麦粉	たまねぎ にんじん	小麦	650	803
	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	21.4	25.2
	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 にんじん もやし	小麦	2.3	2.7
22 (水)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	県産鶏のタンドリーチキン	とり肉			乳・小麦	645	802
	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	24.6	29.3
	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		2.3	2.8
23 (木)	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	820
	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	21.3	25.6
	豆乳汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳		だいこん ほうれんそう ねぎ		2.8	3.4
24 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉 なんと 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	830
	牛乳	牛乳			乳	24.7	30.2
	北海柱風フライ（小中②）	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	3.1	3.6
	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			
27 (月)	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	691	881
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	24.0	30.8
	スパゲティサラダ	とり肉	スパゲティ 油 ドレッシング	えだまめ とうもろこし キャベツ	小麦	2.6	3.4
	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 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ	乳・小麦		
28 (火)	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 ごま油	ねぎ にんにく	小麦	642	796
	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	25.3	30.2
	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		2.4	2.9
29 (水)	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 パン粉	たまねぎ	小麦・えび	692	874
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 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	23.9	29.1
	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	1.8	2.2
30 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				640	797
	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	24.7	29.4
	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		2.6	3.1

※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。

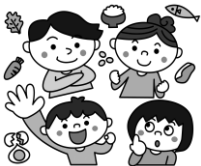
【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな かんぴょう

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？

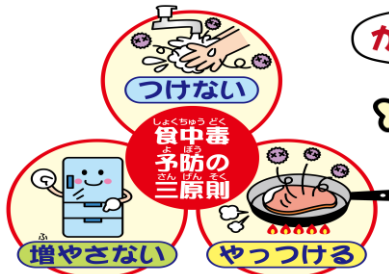
【学校給食費について】

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。



がんばろう！

