



令和5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 (木)	コッペパン		コッペパン		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	630	800
	キャベツのサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ		24.8	30.6
	コーンチャウダー	とり肉 牛乳 スkimミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	乳・小麦	2.6	3.3
2 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 油	りんご たまねぎ にんにく	小麦	622	771
	にんじんとコーンのサラダ		ドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		25.6	30.5
	豚肉と野菜のみそ汁	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	油	だいこん ねぎ ごぼう こまつな		2.2	2.6
5 (月)	【かみかみメニュー】～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。～						
	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	623	782
	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう	乳・小麦	23.1	27.5
	ごぼうのみそ汁	油あげ とうふ わかめ みそ		ねぎ にんじん ごぼう		2.0	2.4
6 (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 たけのこ もやし ねぎ	小麦	614	803
	牛乳	牛乳			乳	21.9	27.2
	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	2.9	3.5
	キャベツのごま酢あえ	かまぼこ わかめ	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり	小麦		
7 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	キーマカレーコロッケ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ にんじん りんご	乳・小麦	647	780
	グリーンサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ ブロッコリー	小麦	20.4	23.4
	豆乳汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳		だいこん にんじん ねぎ		2.1	2.4
	【栄養フルコースメニュー】						
8 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグ (トマトとにんじんのソース)	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	682	852
	こまつなと高野豆腐のみそ汁	油あげ 高野豆腐 みそ	じゃがいも	こまつな だいこん ねぎ		22.4	27.2
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん		2.3	2.8
	【茨城美味しおday献立】						
9 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼き餃子(小②中③)	ぶた肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら	小麦	636	804
	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 キャベツ たまねぎ		23.6	28.4
	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	1.6	2.0
12 (月)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ヤーコン入りタコライス (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	にんにく ヤーコン たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	622	767
	牛乳	牛乳			乳	25.6	30.2
	チキンとパプリカのマリネ	とり肉	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり 黄パプリカ たまねぎ	小麦	2.6	3.0
	豆腐と卵のスープ	たまご とうふ		だいこん ねぎ こまつな	卵・小麦		
13 (火)	【地産地消献立：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	油	ねぎ にんじん こまつな ごぼう	小麦	611	800
	牛乳	牛乳			乳	23.6	29.7
	れんこん入り揚げしゅうまい (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	2.7	3.4
14 (水)	大根のごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	だいこん きゅうり	小麦		
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	米パン		米パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	665	846
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	31.1	40.2
15 (木)	こまつなのツナあえ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな キャベツ だいこん	小麦	2.9	3.7
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スkimミルク	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく	乳・小麦		
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	658	816
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				22.9	27.3
16 (金)	ごぼうサラダ	ベーコン	ドレッシング	ごぼう きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦	2.5	3.1
	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ			
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	648	810
	ローズポークキャベツメンチ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ キャベツ	小麦	21.1	24.8
	ほうれんそうのごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう にんじん もやし	小麦	2.1	2.5
	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ	じゃがいも	だいこん ねぎ			

【お知らせ】6月26日(月)は、5月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

小学校4,250円/中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

※長期欠席等で連続して5日以上、給食の提供を受けない場合には、給食費が減額になる場合があります。

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 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	肉団子甘酢あん (小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦	609	770
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり とうもろこし		19.2	23.6
	ワントンスープ	ぶた肉	ワントンの皮 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	2.0	2.4
20 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ	油	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	小麦	616	801
	牛乳	牛乳			乳	23.7	29.7
	ちくわの香味揚げ (小②中③)	ちくわ	小麦粉 油		小麦	2.7	3.5
	中華あえ	とり肉	油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん	小麦		
21 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	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	628	811
	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		24.1	30.6
	ホワイトシチュー	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ	乳・小麦	2.4	3.2
22 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イカリングフライ (小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	638	804
	切干大根の煮物	油あげ	油 砂糖	切干大根 しいたけ にんじん	小麦	22.4	28.1
	ごまみそ汁	とうふ みそ	ごま	キャベツ にんじん ねぎ		2.2	2.7
23 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	とうふ とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	650	800
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦	23.3	27.5
	豚肉ともやしのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	油	もやし ねぎ にんじん		2.6	3.1
26 (月)	えびいかかき揚げ丼(ごはん)	いか えび	ごはん 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび		
	天丼のたれ		砂糖		小麦	639	764
	牛乳	牛乳			乳	19.8	22.6
	はるさめサラダ	たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん	卵・小麦	2.6	2.9
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ わかめ	ごま ごま油	もやし ねぎ こまつな しょうが	小麦		
27 (火)	中華めん		中華めん		小麦		
	五目ラーメンのスープ	ぶた肉	ごま油	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし ねぎ	小麦	651	866
	牛乳	牛乳			乳	26.1	33.5
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	2.8	3.5
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	ブロッコリー きゅうり とうもろこし			
28 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	618	772
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり	小麦	28.4	34.8
	キャベツたっぷりミルクスープ	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.4	3.0
29 (木)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	ごはん 油 じゃがいも 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	677	823
	鶏のから揚げ (バジル風味) (小中②)	とり肉	米粉 でん粉	バジル レモン		24.3	27.8
	いろどりサラダ		砂糖 ドレッシング	にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー たまねぎ	小麦	2.7	3.1
30 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	ごはん 大麦		乳		
	豚そぼろ	ぶた肉 大豆 みそ	油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	小麦	642	795
	こまつなナムル	たまご	ごま ごま油 砂糖	こまつな キャベツ	卵・小麦	25.0	29.6
	五目みそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		2.3	2.8

※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



ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時季です。
食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。給食でも、かみかみメニューに、かみごたえのある食材を取り入れました。よくかんで食べてくださいね。