



令和6年度 6月分 給食献立予定表



Bブロック（20回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

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
3 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳	615	760
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 油 小麦粉	たまねぎ	卵・乳・小麦	24.9	30.3
	マカロニとツナのサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ にんじん	小麦	2.3	2.9
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト パセリ	小麦		
4 (火)	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	607	754
	ブロッコリーのごまあえ		ごま 砂糖	ブロッコリー にんじん	小麦	22.7	27.0
	わかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ		ねぎ こまつな えのきたけ		2.1	2.5
5 (水)	【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	603	761
	いかカツ	いか	でん粉 小麦粉 油 パン粉		小麦	19.6	24.3
	ごぼうサラダ	ベーコン	ドレッシング	ごぼう きゅうり にんじん	卵・乳・小麦	2.2	2.7
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごま油	ねぎ こまつな にんじん しょうが	小麦		
6 (木)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグ	とり肉	パン粉 砂糖 油	たまねぎ りんご にんにく	乳・小麦	640	799
	バーベキューソース					21.8	26.5
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	こまつな とうもろこし きゅうり		2.5	3.1
	野菜たっぷりみそ汁	厚あげ みそ		だいこん ごぼう にんじん ねぎ			
7 (金)	プチアセロラゼリー(小中①)		ゼリー 砂糖	アセロラ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり南蛮うどん汁	とり肉 油あげ		こまつな にんじん ねぎ しいたけ	小麦	611	758
	牛乳	牛乳			乳	21.5	26.3
	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
10 (月)	キャベツのごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	キャベツ たまねぎ	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	626	781
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 でん粉 小麦粉 油		小麦	26.5	32.8
11 (火)	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん		2.4	3.1
	ミネストローネスープ	ぶた肉	マカロニ 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦		
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	641	794
12 (水)	イナダの竜田揚げ ※骨に注意	いなだ	でん粉 砂糖 油	しょうが	小麦	24.8	26.9
	もやしのナムル	とり肉	砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり	小麦	2.0	2.3
	キャベツのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	油	キャベツ ねぎ にんじん			
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
13 (木)	キーマカレーライス (ごはん)	ぶた肉 大豆	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	乳・小麦	623	768
	牛乳	牛乳			乳	22.9	27.0
	キャベツのサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦	2.4	2.9
	ほうれん草と卵のスープ	たまご とうふ	でん粉	ねぎ ほうれんそう	卵・小麦		
14 (金)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652	794
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	24.8	29.6
	小松菜のおひたし	かつお節 油あげ	油	キャベツ こまつな	小麦	1.9	2.3
	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 にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう	小麦		
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
14 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	肉ごまみそうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 ごま でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな	小麦	603	786
	牛乳	牛乳			乳	26.1	32.9
	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	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	2.7	3.4
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			

【お知らせ】 6月25日(火)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。

●給食費(月額) 小学校4,250円/中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。
その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

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 (月)	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		
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	パン粉 砂糖 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ	小麦	620	795
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ		23.0	28.9
18 (火)	コーンポタージュ	牛乳 ミルクカルシウム	バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん	乳・小麦	2.4	3.2
	【いばらき美味しおDay献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	602	768
19 (水)	ワカメとツナの和えもの	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	もやし きゅうり	小麦	20.5	25.1
	春雨スープ	ぶた肉	はるさめ ごま 油	しいたけ にんじん こまつな キャベツ ねぎ	小麦	1.9	2.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばの青じそ香る西京焼き ※骨に注意	さば みそ	砂糖	青じそ	小麦	652	808
20 (木)	ポテトサラダ	ウインナー	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		24.9	29.8
	小松菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		こまつな ねぎ にんじん		1.8	2.2
	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	664	835
21 (金)	ほうれん草のサラダ	かまぼこ	ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小麦	21.8	26.1
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	油 じゃがいも	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ		2.0	2.5
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ミートソース	ぶた肉 大豆	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	小麦	674	873
22 (土)	牛乳	牛乳			乳	21.9	27.5
	野菜コロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦	2.1	2.7
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル いちご			
	りんご			りんご			
23 (日)	アップルパン		コッペパン 砂糖		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふと野菜のナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦	648	844
	小松菜のサラダ	とり肉	ドレッシング	こまつな にんじん とうもろこし		22.1	27.6
24 (月)	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦	2.7	3.5
	ポークカレーライス	ぶた肉 ミルクカルシウム	油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	麦ごはん		ごはん 大麦			701	858
	牛乳	牛乳			乳	21.4	27.0
25 (火)	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.4	3.0
	小松菜のからしあえ		砂糖 ドレッシング	こまつな もやし きゅうり			
	野菜たっぷりそぼろ丼 (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	しょうが こまつな たまねぎ にんじん	小麦	606	748
	牛乳	牛乳			乳	24.5	28.9
26 (水)	キャベツの中華あえ	とり肉	油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	小麦	2.2	2.6
	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん ねぎ にんじん			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豆腐ハンバーグ	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	638	785
27 (木)	照り焼きソース					22.2	26.2
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 こんぶ	砂糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦	2.4	2.9
	ごまみそ汁	とうふ みそ	ごま	だいこん にんじん ねぎ			
	中華めん		ちゅうかめん		小麦		
28 (金)	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉	油	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	小麦	629	836
	牛乳	牛乳			小麦	22.9	29.3
	春巻き	ぶた肉	小麦粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	乳	2.6	3.2
	チーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ きゅうり	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、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 キャベツ

6月

給食だより



6月は食育月間及び歯と口の健康週間です！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



よく噛んでむし歯予防

6月

食育月間

です！



むし歯を防ごう！

よく噛んで食べると、唾液が出てきます。
唾液は、歯についた汚れを流したり、
歯を修復するのを助ける働きがあります。
よく噛んで唾液を出し、虫歯予防しましょう！



家庭で取り組みたい「食育」

