



令和6年度 6月分 給食献立予定表



Aブロック（20回）結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

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)	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		
	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	664 21.8 2.0	835 26.1 2.5
	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			
4 (火)	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		
	牛乳	牛乳			乳	611 21.5 2.6	758 26.3 3.2
	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		
5 (水)	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		
	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		
6 (木)	オムレッテミグラスソース	たまご	バター 砂糖 油 小麦粉	たまねぎ	卵・乳・小麦	615 24.9 2.3	760 30.3 2.9
	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		
	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		
	【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。～						
7 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	いかカツ	いか	でん粉 小麦粉 油 パン粉		小麦	603 19.6 2.2	761 24.3 2.7
	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 ねぎ こまつな にんじん しょうが	卵・乳・小麦		
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごま油		小麦		
10 (月)	【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 21.8 2.5	799 26.5 3.1
	バーベキューソース						
11 (火)	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 だいこん ごぼう にんじん ねぎ アセロラ			
	野菜たっぷりみそ汁	厚あげ みそ					
	プチアセロラゼリー(小中①)		ゼリー 砂糖				
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
12 (水)	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 22.9 2.4	768 27.0 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	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 ねぎ ほうれんそう	小麦		
	ほうれん草と卵のスープ	たまご とうふ	でん粉		卵・小麦		
13 (木)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	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 26.1 2.7	786 32.9 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
14 (金)	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		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	米パン		米パン		乳・小麦		
15 (土)	牛乳	牛乳			乳		
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 でん粉 小麦粉 油		小麦	626 26.5 2.4	781 32.8 3.1
	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦		
	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				
16 (日)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	641 24.8 2.0	794 26.9 2.3
	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		
17 (月)	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】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	652 24.8 1.9	794 29.6 2.3
18 (火)	小松菜のおひたし	かつお節 油あげ	油	キャベツ こまつな 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		
	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		小麦		

【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)	【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
	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
18 (火)	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
	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		
	牛乳	牛乳			乳	674	873
	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	21.9	27.5
19 (火)	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		2.1	2.7
	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
20 (木)	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
	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
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
21 (金)	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
	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			
22 (土)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばの青じそ香る西京焼き	さば みそ	砂糖	青じそ	小麦	652	808
	※骨に注意					24.9	29.8
	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		1.8	2.2
23 (日)	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			
	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
	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
24 (月)	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん ねぎ にんじん			
	中華めん		ちゅうかめん		小麦		
	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			乳	22.9	29.3
25 (火)	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	小麦	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	乳・小麦		
	アップルパン		コッペパン 砂糖	りんご	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
26 (水)	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
	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
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
27 (木)	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	小麦	2.1	2.5
	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		
28 (金)	麦ごはん		ごはん 大麦			701	858
	牛乳	牛乳			乳	21.4	27.0
	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			

※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



よくかむ おやつは時間きめて 食べたらはみがき

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



6月は食育月間です！

家庭で取り組みたい「食育」

