



令和7年度 6月分 給食献立予定表



Aブロック (21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(8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	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
2 (月)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグ野菜たっぷりソース	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	621	788
	ごまみそ汁	みそ とうふ	ごま	だいこん にんじん ねぎ		18.7	23.2
3 (火)	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	りんご もも パインアップル マスカット		1.7	2.1
	中華めん		ちゅうかめん		小麦		
	ちゃんぽんめんスープ	ぶた肉 かまぼこ	ごま油 でん粉	しょうが にんじん キャベツ	小麦	664	827
	牛乳	牛乳		しいたけ ねぎ	乳	25.0	31.1
4 (水)	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	卵・乳・小麦	2.7	3.2
	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スkimミルク	小麦粉 砂糖 油				
	ミルクコッペパン	Skimミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
5 (木)	オムレツ	たまご			卵		
	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	604	754
	ブラウンシチュー	とり肉 Skimミルク	油 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく	卵	22.7	27.9
					卵	2.6	3.3
6 (金)	【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	613	759
	いかメンチカツ	いか 魚すり身	小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦	18.3	21.5
	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 にんじん ほうれんそう たまねぎ	乳・小麦	1.9	2.3
9 (月)	ごぼうのみそ汁	みそ 油あげ とうふ		ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ	小麦	602	746
	ツナサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ たまねぎ		24.2	28.9
10 (火)	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ みそ とうふ	じゃがいも	にんじん ねぎ		1.9	2.2
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	れんこん入りキーマカレー (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん	乳・小麦	617	761
	牛乳	牛乳			乳	22.8	26.9
11 (水)	コーンサラダ		ドレッシング	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ		2.6	3.0
	豆腐と卵のスープ	たまご とうふ	でん粉	ねぎ だいこん ほうれんそう	卵・小麦		
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
12 (木)	肉みそうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 でん粉 ごま	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	600	782
	牛乳	牛乳			乳	25.5	32.2
	れんこん入りしゅうまい (小②中③)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 でん粉	たまねぎ れんこん	小麦	2.7	3.5
	かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ かつお節	ドレッシング 油	かんぴょう きゅうり とうもろこし	卵・小麦		
13 (金)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	米パン		米パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	つくば鶏チキンカツ	つくばどり	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 油		小麦	656	812
16 (月)	さつまいもサラダ		さつまいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり		27.7	34.2
	キャベツのミルクスープ	ぶた肉 牛乳 ミルクカルシウム	小麦粉 バター	キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.2	2.8
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
17 (火)	茨城県産いわしフライ ※骨に注意	いわし	油 パン粉 小麦粉		小麦	623	774
	こまつなカレーサラダ	まぐろ	ドレッシング 油 砂糖	こまつな きゅうり とうもろこし		22.2	26.4
	レタスのみそ汁	みそ とうふ		レタス にんじん ねぎ		1.5	1.8
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
18 (水)	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	615	744
	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	22.5	25.7
	いばらきの豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	油 じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく		1.8	2.1
19 (木)	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 油	たまねぎ	小麦	616	760
	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	21.6	25.4
	厚揚げのみそ汁	みそ 厚揚げ		だいこん ねぎ にんじん		2.2	2.6
20 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	油あげ	砂糖	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	小麦	617	792
	牛乳	牛乳			乳	20.5	25.3
	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 油		小麦	2.4	3.0
21 (土)	ごぼうサラダ	ベーコン	ドレッシング ごま	ごぼう えだまめ とうもろこし	卵・乳・小麦		

【お知らせ】 6月25日(水)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)	 6月は食育月間です！ こんだて名	主な材料			アレルギー(8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	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
18 (水)	食パン		食パン		乳・小麦		
	チョコクリーム		チョコレート 砂糖		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	622	779
	グリーンサラダ		ドレッシング 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	小麦	21.9	27.3
	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	2.6	3.4
19 (木)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	サーモンの照焼 ※骨に注意	サーモン			小麦	606	757
	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	25.2	30.6
20 (金)	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ とうふ	ごま	だいこん にんじん ねぎ		1.5	1.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		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	634	802
	花野菜サラダ		ごま ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		18.9	22.8
23 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	揚げぎょうざ (小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦	623	789
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	18.5	22.3
	キムチスープ	みそ とうふ 油あげ	ごま油	キムチ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが	小麦	2.1	2.5
24 (火)	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	628	783
	牛乳	牛乳			乳	22.8	27.5
	とうふと野菜のナゲット (小中②)	とうふ 魚すり身	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦	2.7	3.2
25 (水)	わかめとチキンのサラダ	わかめ とり肉	ドレッシング 油	キャベツ きゅうり	乳・小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	豚肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦	605	777
26 (木)	にんじんしりしり	まぐろ たまご かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	22.8	28.2
	コーンポタージュ	牛乳 スkimミルク	じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦	2.2	2.9
	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 ミルクカルシウム	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	646	779
	牛乳	牛乳			乳	21.3	24.1
27 (金)	チキンナゲット (小中②)	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦	2.4	2.8
	小松菜のおかあえ	かつお節	ドレッシング	こまつな もやし にんじん	小麦		
	野菜かき揚げ丼	タレがかかっています。 ごはんと一緒に食べてね！	油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦	702	799
	麦ごはん		ごはん むぎ		乳	17.5	19.7
30 (月)	牛乳	牛乳				1.7	2.0
	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			
	キャベツのみそ汁	みそ とうふ 油あげ		キャベツ にんじん こまつな ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	624	788
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油 小麦粉	たまねぎ	乳・小麦	18.9	22.7
	小松菜の中華あえ		砂糖 ごま油 ごま	こまつな とうもろこし キャベツ	小麦	1.9	2.4
	もずくのみそ汁	みそ もずく とうふ		えのきたけ にんじん 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。
※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、
食品のすべては記載しておりません。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。
※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8品目については、参考としてご覧ください。

6月

給食だより

蒸し暑い梅雨の時期になりました。体力も落ちやすい時期でもあるため、
水分補給や食事をしっかりととり、体調管理にも気を付けましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

「よくかむ」ことで得られる効果

脳の働きを高める

あごの発達を助ける

栄養の吸収がよくなる

虫歯を予防する

食べ過ぎを防ぐ

【今月の結城市(★)・茨城県産食材】
★ごはん ソフトめん 米パン 牛乳 ぶた肉 つくばどり
いわし たまご ★こまつな れんこん キャベツ ねぎ
だいこん きゅうり ほうれんそう マッシュルーム
ごぼう じゃがいも さつまいも こんにゃく
★かんぴょう とうふ 油あげ 大豆

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

6月19日は世界牛乳の日
WORLD MILK DAY

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねることに減少していきます。身長を伸ばすことや生涯にわたって丈夫な骨を維持するために成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。