



令和8年度 6月分 給食献立予定表



Aブロック (22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	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (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	607	753
	タコメンチ	すけそうだら たこ あおさ	パン粉 油	キャベツ	小麦	20.9	24.8
	カミカミチーズサラダ	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 にんじん たまねぎ	乳・小麦	1.8	2.1
2 (火)	ごぼうのみそ汁	油あげ とうふ みそ	ごま油	ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり塩うどん汁	とり肉	ごま油	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん	小麦	606	752
	牛乳	牛乳			乳	21.8	26.4
3 (水)	小松菜ともやしのおひたし	かつお節		こまつな もやし にんじん	小麦	2.7	3.2
	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖 油		卵・乳・小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
4 (木)	太刀魚フライ ※骨に注意	太刀魚	小麦粉 パン粉 油		小麦	610	736
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし にんじん		22.3	25.8
	肉団子入りトマトスープ	とり肉	パン粉	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	2.2	2.8
	【栄養フルコースメニュー】						
5 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	632	800
	ハンバーグ野菜たっぷりソース	とり肉	パン粉 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	卵・乳・小麦	20.7	25.6
	豆乳みそ汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	油	たまねぎ ほうれんそう キャベツ		1.8	2.2
	アセロラジュレ		ゼリー 砂糖	アセロラ りんご パインアップル みかん もも			
8 (月)	麦ごはん	ぶた肉 大豆	ごはん 麦		小麦	621	732
	野菜そぼろ丼	牛乳	油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん	乳	23.9	27.6
	牛乳	牛乳			小麦	2.1	2.5
	キャベツのごまあえ	とり肉	ごま 砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり	小麦		
9 (火)	大根のみそ汁	油あげ みそ		だいこん ねぎ にんじん			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	602	746
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉	小麦粉 油	りんご たまねぎ にんにく	小麦	24.3	28.9
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ たまねぎ	卵	2.0	2.4
10 (水)	じゃがいもとわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	五目うどん汁	ぶた肉 油あげ	油 ごま油	ねぎ にんじん こまつな ごぼう	小麦	602	780
	牛乳	牛乳			乳	23.9	30.2
11 (木)	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	3.7
	大根のごまサラダ	とり肉	ごま ドレッシング 油	だいこん きゅうり	小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
12 (金)	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油	たまねぎ	乳・小麦	611	778
	グリーンサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ	小麦	25.1	30.9
	ポタージュ	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦	2.4	3.1
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
15 (月)	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	とり肉 とうふ	パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦	628	774
	ひじきと大豆の元氣サラダ	ひじき とり肉 大豆	ドレッシング 油	キャベツ きゅうり	小麦	21.9	25.8
	鮭ボールのみそ汁	さけ たら みそ		だいこん にんじん ねぎ たまねぎ	小麦	2.2	2.6
	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 じゃがいも 小麦粉 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	651	784
16 (火)	牛乳	牛乳			乳	21.1	23.9
	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		
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
17 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	606	748
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	22.0	25.8
	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	1.9	2.3
	茨城恵みたっぷり豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく			
18 (木)	【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		
	ごまみそ肉うどん汁	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 もやし にんじん こまつな	小麦	637	835
	牛乳	牛乳			乳	25.8	32.5
19 (金)	茨城県産れんこん焼売 (小②中③)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ れんこん	小麦	2.7	3.4
	かんぴょうとコーンのサラダ	まぐろ	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳・小麦		
	くわのみジャム		砂糖	くわのみ	小麦	670	803
19 (金)	牛乳	牛乳			乳	28.6	33.6
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 油		小麦	2.0	2.5
	スイーツポテトサラダ		さつまいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり			
	茨城たっぷりミルクスープ	ぶた肉 牛乳 ミルクカルシウム	バター 小麦粉	キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん	乳・小麦		
19 (金)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	れんこん入りタコライス (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油	れんこん にんにく たまねぎ トマト にんじん	乳・小麦	603	774
	牛乳	牛乳			乳	22.9	27.0
	キャベツときゅうりのサラダ		ドレッシング 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	小麦	1.8	2.1
19 (金)	ほうれん草と卵のスープ	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】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	628	785
	茨城県産とんかつ	ぶた肉	小麦粉 パン粉 油		小麦	22.8	27.2
こまつなのカレーサラダ	まぐろ	ドレッシング 砂糖 油	こまつな きゅうり とうもろこし		1.9	2.3	
県産豆腐とれんこんのみそ汁	とうふ みそ		れんこん にんじん ねぎ こんにゃく				

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	体の調子を整える		小学生	中学生
22 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	カツオカツ ※骨に注意	かつお	パン粉 油	たまねぎ しょうが	小麦	630	788
	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	20.9	25.8
	ちゃんこみそ汁	とり肉 みそ	パン粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん だいこん もやし キャベツ しいたけ しょうが	小麦	1.8	2.2
23 (火)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	野菜かき揚げ丼(ごはん)		ごはん 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく	小麦	603	764
	牛乳	牛乳			乳	17.8	21.1
	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	ごまつな キャベツ	小麦	2.0	2.3
24 (水)	鯛だしわかめスープ	とうふ わかめ	はるさめ ごま 油 ごま油	もやし ねぎ にんじん しょうが	小麦		
	ミルクコッパン	スキムミルク	コッパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	601	751
	オムレツ	たまご	砂糖		卵	24.0	29.5
25 (木)	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦	2.6	3.3
	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	野菜コロッケ		じゃがいも パン粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦	623	786
26 (金)	ほうれん草のサラダ	かまぼこ	ごま油 砂糖	ほうれん草 もやし	小麦	19.2	23.0
	厚揚げとごまつなのスープ	ぶた肉 厚あげ	ごま ごま油	ごまつな しいたけ ねぎ	小麦	2.1	2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ なら	小麦	602	763
29 (月)	春雨サラダ	たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・小麦	18.6	22.3
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	ごま油	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが	小麦	1.8	2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ほっけ一夜干し ※骨に注意	ほっけ				617	762
30 (火)	ごぼうサラダ	ハム	ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ		24.0	28.6
	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	2.3	2.7
	中華めん		中華めん		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 ほうれん草 たまねぎ ねぎ にんじん	小麦	601	794
30 (火)	牛乳	牛乳			乳	24.5	31.4
	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	2.9	3.6
	パンパンジー	とり肉	ごま ドレッシング	もやし 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。
 ※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いません。
 ※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。

【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
 たまご ★ごまつな れんこん キャベツ ねぎ 大豆 ごぼう
 だいこん きゅうり ほうれん草 マッシュルーム とうふ
 じゃがいも さつまいも こんにゃく にんじん ★かんぴょう
 油あげ

6月

給食だより

蒸し暑い梅雨の時期になりました。体力が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、体調管理にも気をつけましょう！

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月は牛乳月間です!

給食にはどうして牛乳が出るの?



カルシウムの量

20歳

小学生

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、しょうぶな体がつくれます。そのため給食では牛乳が出ています。



体(体液)の中のカルシウム(Ca)
 が不足すると...

骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

今日の牛乳どんな味?



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でもいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

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