



令和8年度 6月分 給食献立予定表



Bブロック(22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(8品目) 卵、乳、小麦、 そば、かに、くるみ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
1 (月)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳	632 20.7 1.8	800 25.6 2.2	
	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			
	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			
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				
2 (火)	麦ごはん	ぶた肉 大豆	ごはん 麦	小麦	621 23.9 2.1	732 27.6 2.5	
	野菜そぼろ丼	牛乳	油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん			
	牛乳	とりにく	ごま 砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり			
	キャベツのごまあえ	油あげ みそ		だいこん ねぎ にんじん			
3 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳	617 24.0 2.3	762 28.6 2.7	
	ほっけ一夜干し ※骨に注意	ほっけ					
	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			
	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			
4 (木)	【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 20.9 1.8	753 24.8 2.1	
	タコメンチ	すけそうだら たこ あおさ	パン粉 油	キャベツ			
	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			
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				
5 (金)	ソフトめん		ソフトめん	小麦	606 21.8 2.7	752 26.4 3.2	
	とり塩うどん汁	とりにく	ごま油	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん			
	牛乳	牛乳					
	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			
8 (月)	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	611 25.1 2.4	778 30.9 3.1	
	コッパン		コッパン	乳・小麦			
	牛乳	牛乳		乳			
	メンチカツ	とりにく 牛肉 ぶた肉	パン粉 油	たまねぎ			
9 (火)	グリーンサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	小麦	602 18.6 1.8	763 22.3 2.2	
	ポタージュ	とりにく 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			
	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 たら			
10 (水)	春雨サラダ	たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	卵・小麦	602 24.3 2.0	746 28.9 2.4	
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	ごま油	きゅうり キムチ たまねぎ にんじん ねぎ もやし しょうが			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳			
	鶏肉のバーベキューソース	とりにく	小麦粉 油	りんご たまねぎ にんにく			
11 (木)	キャベツとツナのサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	卵	623 19.2 2.1	786 23.0 2.5	
	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	キャベツ たまねぎ			
	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			
12 (金)	ほうれん草のサラダ	かまぼこ	ごま油 砂糖	小麦	601 24.5 2.9	794 31.4 3.6	
	厚揚げとこまつなのスープ	ぶた肉 厚揚げ	ごま ごま油	ほうれんそう もやし こまつな しいたけ ねぎ			
	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 ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん			
15 (月)	牛乳	牛乳		乳	670 28.6 2.0	803 33.6 2.5	
	つくば鶏子キンカツ	とりにく	パン粉 油	小麦			
	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			
16 (火)	【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	603 22.9 1.8	774 27.0 2.1	
	牛乳	牛乳		乳			
	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			
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				
17 (水)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳	606 22.0 1.9	748 25.8 2.3	
	茨城県産厚焼き玉子	たまご	砂糖	卵・小麦			
	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			
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】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳	628 22.8 1.9	785 27.2 2.3	
	茨城県産とんかつ	ぶた肉	小麦粉 パン粉 油	小麦			
	こまつなカレーサラダ	まぐろ	ドレッシング 砂糖	こまつな きゅうり とうもろこし			
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				
19 (金)	【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	600 25.4 2.7	782 32.0 3.4	
	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			
	牛乳	牛乳		乳			
茨城県産れんこん焼売(小②中③)	ぶた肉 とりにく	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ れんこん				
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			

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)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
22 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	601 24.0 2.6	751 29.5 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツ	たまご	砂糖		卵		
	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		
	ブラウنش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		
23 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	630 20.9 1.8	788 25.8 2.2
	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		
	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		
	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		
24 (水)	【いばらき美味しおDayメニュー】					607 17.8 2.0	770 21.1 2.3
	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 しゅんぎく	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
25 (木)	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	628 21.9 2.2	774 25.8 2.6
	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	とり肉 とうふ	パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦		
	ひじきと大豆の元気サラダ	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		
26 (金)	鯖ボールのみそ汁	さけ たら みそ		だいこん にんじん ねぎ たまねぎ		602 23.9 2.9	780 30.2 3.7
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
29 (月)	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	610 22.3 2.2	736 25.8 2.8
	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		
30 (火)	太刀魚フライ ※骨に注意	太刀魚	小麦粉 パン粉 油		小麦	651 21.1 2.4	784 23.9 2.8
	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			
	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		
	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		
30 (火)	牛乳	牛乳			乳	21.1 2.4	23.9 2.8
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦		
	小松菜のおかかあえ	かつお節	ドレッシング	こまつな もやし にんじん	小麦		

※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 ★こまつな れんこん キャベツ ねぎ 大豆 ごぼう
 だいこん きゅうり ほうれんそう 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、じ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...



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。

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

牛からお乳をしばって、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!