



6月分

給食献立予定表

R2.5.25発行 (小学校)
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 月	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご にらともやしのおひたし にくじゃが	618 23.9 17.3 2.9	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら えだまめ	もやし たまねぎ しらたき しいたけ	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま
2 火	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー はなやさいとツナのサラダ おいわいいちごクレープ	637 26.6 26.0 1.9	ぶたにく だいす まぐろツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン	カリフラワー アスパラ ニンニク しょうが たまねぎ	ナン さとう ルウ クレープ	ごまあぶら サラダあぶら
3 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまかぼすに ちゅうかはるさめ ぶたにくとだいこんのもの	667 24.2 22.3 2.4	さんま ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	もやし きゅうり だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ はるさめ さとう	ドレッシング サラダあぶら
4 木	アップルパン ぎゅうにゅう キッシュ ごぼうサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	657 20.5 29.1 2.6	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー りんご	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ しろいんげんまめ	パン じゃがいも ルウ	マヨネーズ バター ごま
5 金	ごはん ぎゅうにゅう いかてんぷら・てんどんのたれ ちくわとじゃこのサラダ ピリからみそしる	624 22.4 18.9 2.6	いか ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ニンニク しょうが	こめ さといも	サラダあぶら ドレッシング バター
8 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくごまふうみやき きりぼしだいこんのもの とうふとこまつなのみそしる	596 27.5 18.8 2.3	とりにく さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ねぎ	こめ さとう	サラダあぶら ごま
9 火	こめこパン ぎゅうにゅう やさしいろいろにくだんご② ナッツサラダ ラビオリトマトスープ レモンタルト	689 26.3 29.7 2.6	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とまと パセリ えだまめ	キャベツ きゅうり コーン ニンニク たまねぎ レモン	こめこパン さとう タルト	アーモンド ドレッシング ごま
10 水	むぎごはん ぎゅうにゅう こもちシシャモフライ②・ちゅうのうソース さんしょくごまあえ けんちんじる	607 22.5 18.5 1.9	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ さとう さといも	サラダあぶら ごま
11 木	スラッピージョー (ドッグパン・ミートソース) ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ポテトのコンソメスープ	572 26.3 20.9 2.6	ぶたにく だいす たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とまと	たまねぎ ニンニク	パン じゃがいも さとう	バター マーガリン
12 金	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい② やさいのマーボーいため ちゅうかふうコーンスープ	620 22.6 21.6 1.7	にくしゅうまい ぶたにく たまご なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	ニンニク しょうが キャベツ きくらげ たまねぎ コーン	こめ でんぷん	サラダあぶら
15 月	【けんみんのひ】セルフまぜごはん (ごはん・とちぎ めしのぐ) ぎゅうにゅう モロフライ・ちゅうのう ソース なめこじる けんみんのひデザート	614 24.6 16.5 2.4	モロ ぶたにく だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	かんぴょう こんにゃく なめこ ねぎ	こめ さとう ゼリー	サラダあぶら
16 火	セルフバーガー (けんさんこむぎパンズパン・ デミソースハンバーグ・ポイルキャベツ) ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー	589 27.7 21.6 2.4	ハンバーグ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しろいんげんまめ	パン さとう じゃがいも ルウ	サラダあぶら マーガリン
17 水	むぎごはん ぎゅうにゅう けんさんだしまきたまご のりすあえ とんじる	606 24.3 18.1 2.2	たまご まぐろツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも	ごま サラダあぶら
18 木	けんさんこむぎしょくパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう チキンチーズやき ハムともやしのサラダ トマトにこみうどん	589 27.4 22.0 2.7	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん とまと ニンニク いちご	もやし きゅうり たまねぎ しめじ	パン うどん	ドレッシング サラダあぶら
19 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かんぴょうサラダ けんさんせいにゅうヨーグルト	696 21.3 22.7 2.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン りんご	かんぴょう キャベツ きゅうり ニンニク しょうが	こめ じゃがいも ルウ	サラダあぶら ドレッシング ごま
22 月	ごはん ぎゅうにゅう ホキのピリからやき ぶたにくとなつやさいのいためもの じゃがいものみそしる	610 28.2 17.4 2.5	ホキ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ニンニク しょうが なす キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら
23 火	はちみつパン ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ スパゲティナポリタン あんにんどうふのフルーツあえ	654 24.1 22.0 2.4	まぐろツナ たまご ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン とまと	たまねぎ みかん パイン もも	パン スパゲティ あんにんどうふ	マヨネーズ
24 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ひややっこ ぶたキムチ ぎょうざスープ	622 21.4 20.7 2.0	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな はくさい	しょうが キャベツ しいたけ ねぎ もやし	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま
25 木	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくこうみやき マカロニツナサラダ やさいのポトフ	606 27.4 25.8 2.3	とりにく まぐろツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり だいこん ニンニク たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも チョコクリーム	マヨドレ
26 金	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに ごもくきんぴら こうやどうふのとうにゅうじる	617 26.9 17.7 2.5	さば とうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しらたき だいこん ねぎ	こめ さとう	サラダあぶら ごま
29 月	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ ツナとわかめのサラダ こんさいごまじる	656 25.4 24.4 2.9	ハム まぐろツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	りんご ニンニク レモン キャベツ きゅうり	こめ さとう さといも	ドレッシング ごま サラダあぶら
30 火	くろパン ぎゅうにゅう ベーコンまきたまご ジャーマンポテト ほうれんそうクリームに	658 24.4 24.0 2.6	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ	パン じゃがいも ルウ	サラダあぶら

4月に予定して
いた入学・進級
お祝いクレープ



はとくちのけんこうしょうかん

ちさんちしょうウィーク

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★6月の平均栄養量 エネルギー627kcal たんぱく質24.8g 脂質21.6g 塩分2.4g
※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、とまと、なす、にら、きくらげ、しいたけ