



6月分 給食献立予定表

R2.5.25発行（中学校）
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	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 牛乳 五目厚焼卵 にらともやしのおひたし 肉じゃが	778 28.6 19.5 3.5	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし 玉ねぎ 白滝 枝豆 椎茸	米 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま
2 火	ナン 牛乳 ドライカレー 花野菜とツナのサラダ レモンタルト	774 31.9 29.0 2.4	豚肉 大豆 まぐろツナ 卵	牛乳	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 生姜 玉ねぎ レモン	ナン さとう ルウ タルト	ごま油 サラダ油
3 水	麦ごはん 牛乳 さんまかぼす煮 中華春雨 豚肉と大根の煮物	843 29.3 25.9 2.9	さんま 豚肉 うすら卵 ハム	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 生姜 大根 こんにゃく	米 大麦 春雨 さとう	ドレッシング サラダ油
4 木	アップルパン 牛乳 キッシュ ごぼうサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	811 24.6 33.6 3.3	卵 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー りんご	ごぼう きゅうり 玉ねぎ コーン 白いんげん豆	パン じゃがいも ルウ	マヨネーズ バター ごま
5 金	ごはん 牛乳 いか天ぷら・天丼のたれ 竹輪とじゃこのサラダ ピリ辛味噌汁	779 26.5 21.5 2.9	いか 竹輪 豚肉 味噌	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ ニンニク 生姜	米 さといも	サラダ油 ドレッシング バター
8 月	ごはん 牛乳 鶏肉ごま風味焼き 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁	752 33.1 21.4 2.7	鶏肉 さつまいも 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま
9 火	米粉パン 牛乳 野菜いろいろ肉団子② ナッツサラダ ラビオリトマトスープ パインクレープ	766 31.5 32.9 3.0	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん とまと パセリ 枝豆	キャベツ きゅうり コーン ニンニク 玉ねぎ パイン	米粉パン さとう クレープ	アーモンド ドレッシング ごま
10 水	麦ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ②・中濃ソース 三色ごま和え けんちん汁	793 28.4 22.7 2.3	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう さといも	サラダ油 ごま
11 木	スラッピージョー（ドッグパン・ミートソース） 牛乳 スペイン風オムレツ ポテトのコンソメスープ	750 32.4 24.7 3.2	豚肉 大豆 卵 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草 とまと	玉ねぎ 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 牛乳 肉焼売② 野菜のマーボー炒め 中華風コーンスープ	809 28.0 26.7 2.2	肉焼売 豚肉 卵 生揚げ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	ニンニク 生姜 キャベツ きくらげ 玉ねぎ コーン	米 でん粉	サラダ油
15 月	【県民の日】 セルフ混ぜごはん（ごはん・とちぎめ しの貝） 牛乳 モロフライ・中濃ソース なめこ汁 県民の日デザート	764 29.5 18.6 2.7	モロ 豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	かんぴょう こんにゃく なめこ ねぎ	米 さとう ゼリー	サラダ油
16 火	セルフバーガー（県産小麦バンズパン・デミソース ハンバーグ・ボイルキャベツ） 牛乳 かぼちゃのシチュー	755 35.0 26.2 3.2	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 白いんげん豆	パン さとう じゃがいも ルウ	サラダ油 マーガリン
17 水	麦ごはん 牛乳 県産だし巻き卵 のり酢和え 豚汁	766 29.2 20.6 2.7	卵 まぐろツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 大麦 じゃがいも	ごま サラダ油
18 木	県産小麦食パン とちおとめジャム 牛乳 チキンチーズ焼き ハムともやしのサラダ トマト煮込みうどん	765 35.1 27.2 3.6	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん とまと ニンニク いちご	もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン うどん	ドレッシング サラダ油
19 金	ごはん 牛乳 ポークカレー かんぴょうサラダ 県産生乳ヨーグルト	861 25.1 25.8 2.6	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ ニンニク りんご	かんぴょう キャベツ きゅうり ニンニク 生姜	米 じゃがいも ルウ	サラダ油 ドレッシング ごま
22 月	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛焼き 豚肉と夏野菜の炒め物 じゃがいもの味噌汁	768 34.1 19.8 3.0	ホキ 豚肉 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ニンニク 生姜 なす キャベツ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油
23 火	はちみつパン 牛乳 ツナマヨオムレツ スパゲティナポリタン 杏仁豆腐のフルーツ和え	803 28.9 25.7 3.0	まぐろツナ 卵 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン とまと	玉ねぎ みかん パイン 桃	パン スパゲティ 杏仁豆腐	マヨネーズ
24 水	麦ごはん 牛乳 冷ややっこ 豚キムチ 餃子スープ	784 25.7 23.6 2.4	豆腐 豚肉 餃子	牛乳	にら にんじん 小松菜	生姜 白菜 キャベツ 椎茸 ねぎ もやし	米 大麦 さとう	ごま油 ごま
25 木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉香味焼き マカロニツナサラダ 野菜のポトフ	754 33.3 30.5 2.9	鶏肉 まぐろツナ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 大根 ニンニク 玉ねぎ	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 牛乳 さば味噌煮 五目きんぴら 高野豆腐の豆乳汁	773 32.1 19.9 2.9	さば 味噌 豚肉 豆乳 さつまいも 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しらたき 大根 ねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま
29 月	ごはん 牛乳 ハムステーキ ツナとわかめのサラダ 根菜ごま汁	793 28.6 26.4 3.2	ハム まぐろツナ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	りんご ニンニク レモン キャベツ きゅうり	米 さとう さといも	ドレッシング ごま サラダ油
30 火	黒パン 牛乳 ベーコン巻き卵 ジャーマンポテト ほうれん草クリーム煮	801 29.1 26.8 3.1	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ	パン じゃがいも ルウ	サラダ油

歯と口の健康週間

地産地消ウィーク

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★6月の平均栄養量 エネルギー782kcal たんぱく質30.0g 脂質24.9g 塩分2.9g
※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・・・米、きゅうり、とまと、なす、にら、きくらげ、椎茸