



6月 給食献立予定表

R7.5.26発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂	
まいにち		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2	月	ごはん ハムステーキわふうソースがけ キャベツのごまじゃこあえ インドに	ハム			たまねぎ りんご ニンニク キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも さとう	マーガリン ごまあぶら ごま あぶら	668 27.9 21.4 3.2
3	火	コッペパン マーマレード フレーンオムレツ ほうれんそうサラダ クリームシチュー		だっしふんにゅう		オレンジ みかん なつみかん キャベツ コーン たまねぎ	こむぎこ さとう さとう みずあめ かたくりこ さとう じゃがいも ルウ	ショートニング ごまあぶら あぶら ごまあぶら マーガリン	614 22.8 21.9 2.9
4	水	【 かみかみ献立 】 むぎごはん ほんもろこからあげ・のりしお④ きりぼしだいこんのいために どんじる					こめ おおむぎ こめこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	602 23.0 18.7 1.9
5	木	しょくパン フルーツクリーム ミートソースパンネ ロメインレタスのスープ		だっしふんにゅう		みかん バイン もも たまねぎ ニンニク ロメインレタス チンゲンサイ たまねぎ	こむぎこ さとう さとう パンネ ルウ	ショートニング クリーム あぶら マーガリン	617 22.8 22.9 2.3
6	金	ごはん なっとう しのだに のりすあえ ちゃんこじる	なっとう あぶらあげ たら たまご まぐろツナ ぶたにく とりにく	ひじき のり	にんじん ほうれんそう ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん キャベツ ねぎ ニンニク しょうが	こめ さとう はるさめ	ごま あぶら	627 28.4 21.1 2.7
9	月	ごはん カツオカツ・ちゅうのうソース くきわかめのいために すいとんじる	カツオ ぶたにく さつまあげ		にんじん にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ ごぼう だいこん	こめ パンこ こむぎこ さとう さとう すいとん じゃがいも	あぶら あぶら ごまあぶら あぶら	647 21.0 16.5 2.3
10	火	アップルパン とうふのナゲット② ブロッコリーサラダ やきそば	とうふ さかなのすりみ とうにゅう ハム ぶたにく なんと	だっしふんにゅう あおさ		りんご たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	こむぎこ さとう さとう かたくりこ こむぎこ やきそばめん	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	684 25.3 24.7 2.9
11	水	むぎごはん やきぎょうざ② わかめのナムル まーぼーどうふ	ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく		にら こむつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ ニンニク しょうが	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま あぶら	627 26.3 21.1 2.2
12	木	ソースカツパン ミルクまるパン ソーストンカツ コールスローサラダ ラビオリスープ	ぶたにく とりにく ベーコン ぶたにく	だっしふんにゅう		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ マーガリン あぶら	610 25.1 24.8 2.9
13	金	ごはん あじねぎしおやき だいこんとあつあげのそぼろに じゃがいものみそしる	あじ ぶたにく あつあげ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん えだまめ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	611 28.2 19.5 2.1
16	月	おやこどん ごはん おやこどんのぐ かんびょうサラダ けんちんじる けんみんのひデザート	たまご とりにく ハム あぶらあげ とうふ とうにゅう		にんじん みつば にんじん	たまねぎ しいたけ かんびょう キャベツ えだまめ コーン ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ いちご	こめ さとう かたくりこ さとう さとう みずあめ	ドレッシング ごま あぶら	642 23.8 23.1 2.0
17	火	はちみつパン ヤシオマスフライ・ちゅうのうソース アスパラサラダ まめのチャウダー		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう はちみつ こむぎこ パンこ	ショートニング あぶら ドレッシング	618 27.6 21.3 2.7
18	水	むぎごはん ハンバーグたまねぎソースかけ ごもくきんぴら なめこのみそしる	ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ		トマト にんじん こまつな わかめ	たまねぎ ニンニク しょうが ごぼう しらだき なめこ ねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	608 26.8 19.1 2.7
19	木	コッペパン チョコクリーム ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト ミネストローネスープ		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう さとう れんにゅう はちみつ じゃがいも マカロニ さとう	ショートニング カカオ オリーブオイル あぶら あぶら	604 26.0 21.9 2.4
20	金	ごはん ハヤシシチュー きりぼしだいこんとキャベツのサラダ さくらんぼ⑤	ぶたにく ハム		にんじん	たまねぎ マッシュルーム たもぎたけ しょうが ニンニク きりぼしだいこん キャベツ えだまめ コーン さくらんぼ	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング ごま	648 21.2 22.0 2.2
23	月	【 しょくいくの日献立 】 ごはん いわしのみそに ピリからにくじゃが くだくさんとうにゅうごまじる	いわし ぶたにく なまあげ とうにゅう		にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ ねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう		641 25.5 21.9 2.1
24	火	しょくパン とちあいかジャム カップグラタン かいそうサラダ やさいのポトフ		だっしふんにゅう		いちご たまねぎ コーン おから きゅうり キャベツ こんにゃく	こむぎこ さとう さとう みずあめ じゃがいも こめこ	ショートニング あぶら ショートニング	602 19.7 23.8 2.5
25	水	やさいかきあげどん むぎごはん やさいかきあげ てんどんのだれ はるさめサラダ とうふとわかめのみそしる			にんじん しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり キャベツ ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	651 19.5 23.6 2.8
26	木	こくとうパン ハムチーズピカタ グリーンサラダ トマトソーススパゲティ		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう こくとう さとう かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	665 24.8 24.6 3.1
27	金	ごはん まーぼーなす とうふサラダ バックどうふ わかめサラダ ごまドレッシング ワンタンスープ	ぶたにく とうふ ささみ なると ぶたにく	わかめ	にんじん ビーマン	なす ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	651 23.5 25.1 2.8
30	月	ごはん ミートボールカレー ひじきのサラダ ベビーチーズ	とりにく ぶたにく まぐろツナ		にんじん にんじん	たまねぎ りんご ニンニク しょうが キャベツ コーン	じゃがいも ルウ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	645 22.4 23.1 2.8

★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632kcal たんぱく質24.3g 脂質22.0g 塩分2.5g
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、トマト、なす、しいたけ、さくらんぼ、ほんもろこ、ぶたにく（いちぶ）



※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。