



6月 給食献立予定表

R8.5.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 (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	
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日		牛乳		牛乳						
1	月	ごはん さば味噌煮 わかめサラダ 根菜ごま汁	さば 鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 米粉	トレッシング ごま油	778 28.6 26.6 2.6	
2	火	はちみつパン ささみチーズフライ 花野菜とツナの和え物 焼きそば	鶏肉 まぐろツナ 豚肉 なた	脱脂粉乳 チーズ あおさ	フロコリー にんじん	生姜 ニンニク カリフラワー きゅうり キャベツ	小麦粉 はちみつ 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば麺	ショートニング 油 ごま油 油	853 36.5 26.0 3.8	
3	水	中華丼 麦ごはん 中華丼の具 えびしゅうまい③ 卵入りコーンスープ	豚肉 えび たら 卵 ベーコン	にんじん チンゲンサイ	ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 生姜 玉ねぎ コーン 玉ねぎ	米 大麦 片栗粉 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 片栗粉	ごま油 油	765 27.9 21.2 2.4	
4	木	アップルパン ポテトカップグラタン ほうれん草サラダ 大豆入りミネストローネスープ ミニフィッシュ	豆乳 大豆粉 ハム 大豆 ベーコン	脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 ほうれん草 にんじん トマト	りんご 玉ねぎ コーン おから キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ ロメインレタス セロリ ニンニク	小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉 マカロニ 砂糖	ショートニング ショートニング 油 トレッシング 油	840 26.4 32.5 3.0	
5	金	ごはん ハヤシチュー チーズサラダ シークワサーゼリー	豚肉		にんじん	マッシュルーム たもぎ茸 玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり コーン ロメインレタス シークワサー	米 じゃがいも ルウ 砂糖	油 トレッシング	801 25.3 23.9 3.0	
8	月	ごはん あおさ入りあじフライ・中濃ソース チャブチェ 餃子スープ 米粉パン	あじ 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉	あおさ	にんじん いら にんじん 小松菜	ごぼう 椎茸 生姜 ニンニク キャベツ もやし ねぎ 生姜	米 パン粉 片栗粉 春雨 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま油 油	777 26.5 20.0 3.3	
9	火	ごはん トマトオムレツ ごぼうサラダ ちゃんぽん風うどん	卵 鶏肉 豚肉 なた さつま揚げ	脱脂粉乳	トマト にんじん にんじん	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ きくらげ 生姜	米粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 片栗粉	ショートニング マーガリン 油 トレッシング ごま油	792 28.9 31.0 4.2	
10	水	麦ごはん ユーリンチー③ たくあんの和え物 けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ねぎ 生姜 ニンニク 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 ごま	油 ごま油	843 28.7 27.1 3.5	
11	木	コッペパン ミルククリーム 肉団子甘酢あん② ジャーマンポテト ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳	トマト パセリ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 練乳 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも ルウ	ショートニング 油 油 マーガリン	842 29.9 31.6 3.8	
12	金	ごはん 五目厚焼き卵 ひじきのサラダ 肉豆腐	卵 まぐろツナ 豚肉 豆腐	もずく ひじき	にんじん にんじん にんじん 小松菜	たけのこ 椎茸 キャベツ コーン 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 油	768 32.0 23.4 2.6	
15	月	鶏五目ごはん ごはん 鶏五目ごはんの具 ホンモロコの南蛮漬け⑤ ゆばとじゃがいもの味噌汁 県民の日デザート	鶏肉 油揚げ ゆば 豆腐 豆乳	にんじん にんじん	にんじん	椎茸 ごぼう 枝豆 玉ねぎ 玉ねぎ いちご	米 砂糖 片栗粉 米粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 水あめ	油 油 油	832 34.6 24.7 2.7	
16	火	照焼きバーガー 県産小麦丸パン 照焼きハンバーグ コールスローサラダ ポークビーンズ	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	脱脂粉乳	トマト にんじん にんじん トマト	玉ねぎ 生姜 ニンニク キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖	ショートニング 油 ノンエッグマヨ 油	824 35.7 29.7 3.7	
17	水	麦ごはん ヤシオマスの照焼き かんぴょうサラダ 豚汁	ヤシオマス ハム 豚肉		にんじん	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 大麦 砂糖 水あめ	トレッシング ごま油 油	777 35.4 22.4 1.9	
18	木	県産小麦ナン キーマカレー 大豆とブロッコリーのサラダ 那珂川町産さくらんぼ⑤ 県産生乳ヨーグルト	豚肉 大豆 まぐろツナ		にんじん ビーマン ブロッコリー	玉ねぎ ニンニク 生姜 きゅうり さくらんぼ	小麦粉 砂糖 ルウ	油 ノンエッグマヨ	790 32.5 31.7 3.6	
19	金	ごはん にらまんじゅう② ホイコーロー かみなり汁	豚肉 豚肉 鶏肉 豆腐 卵		にら ビーマン にんじん にんじん	キャベツ ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ ニンニク 生姜 かんぴょう ごぼう ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 片栗粉	ごま油 油	766 30.5 21.8 2.7	

★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799kcal たんぱく質30.5g 脂質25.5g 塩分3.1g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、トマト(一部)、なす、にら、ねぎ、椎茸(一部)、豚肉(一部)
超地球キャベツ、ロメインレタス、さくらんぼ、ホンモロコ

6月22日(月)~30日(火)の献立は裏面をご覧ください。