

6 月 献 立 予 定 表

日曜日	献立名	主な材料名							栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料（調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群たんぱく質	2群無機質	3群カロテン	4群ビタミンC, 他	5群炭水化物	6群脂質			
2月	ごはん 牛乳 豚肉と白滝の旨煮 のり塩揚げじゃが なめこ汁	ぶた肉	牛乳 青のり		たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油	酒 みりん しょう油 塩 かつおだし	幼 504 小 660 中 826	1.5 1.9 2.4
3火	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉味噌) ビビンバ(ナムル) チンゲンサイのスープ	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳		にんにく しょうが もやし ねぎ しいたけ しょうが	ごはん おおむぎ 砂糖 ごま油 はるさめ	油	酒 みりん しょう油 コチュジャン 塩 しょう油 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 481 小 632 中 802	1.6 2.2 2.7
く か み か み 献 立										
4水	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのピリ辛揚げ 塩昆布和え 新玉ねぎの味噌汁 レモンナタデココゼリー	とり肉	牛乳 ★塩昆布		ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ★レモンナタデココゼリー	油	一味唐辛子 しょう油 酒 みりん かつおだし	幼 517 小 660 中 817	1.7 2.0 2.5
5木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま和え 沢煮椀	さば みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳		しょうが ねぎ こまつな にんじん にんじん	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 油		しょう油 酒 みりん しょう油 酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 538 小 696 中 893	1.7 2.0 2.5
6金	ごはん 牛乳 ハンバーグカレーソース ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ		牛乳		たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	ごはん 油 オリーブ油 油		カレールウ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 カレー粉 ワイン 塩 こしょう しょう油 酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	幼 510 小 636 中 805	2.0 2.3 2.9
9月	キムタク丼(ごはん) キムタク丼(キムタク丼の具) 牛乳 やみつきもやし 塩こうじスープ	ぶた肉	牛乳		にんにく ねぎ たくあん ★キムチ もやし きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん しらたき 砂糖 ごま油 油	油 ごま	酒 みりん しょう油 こしょう しょう油 酒 塩こうじ しょう油 こしょう がらスープ	幼 484 小 628 中 789	1.7 2.1 2.6
10火	麦ごはん 牛乳 笹かまぼこの蒲焼き①①①②② ごもくめ 五目豆 豚汁	かまぼこ とり肉 大豆 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布 にんじん にんじん			ごはん おおむぎ でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 油		酒 みりん しょう油 酒 しょう油 みりん 酒 かつおだし	幼 499 小 640 中 836	1.8 2.1 2.8
11水	肉うどん(ソフトメン) 肉うどん(肉うどん汁) 牛乳 いももち のり酢和え	ぶた肉 油揚げ	牛乳		たまねぎ しいたけ キャベツ スイートコーン	ソフトメン 油 ★紫芋もち	油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん しょう油 酢	幼 544 小 637 中 801	1.8 2.2 2.7
12木	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 かますの竜田揚げ 大根サラダ(ドレッシング)	ぶた肉 ★かます竜田揚げ	牛乳		しょうが たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	油	酒 しょう油 和風ドレッシング	幼 539 小 679 中 —	1.1 1.2 —
13金	こめ 米パン 牛乳 鶏肉のコーンマヨ焼き ごぼうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳		パセリ にんじん にんじん ブロッコリー トマト	米パン スイートコーン ごぼう えだまめ にんにく たまねぎ セロリ	マヨネーズ 砂糖 マカロニ 砂糖	クリームコーン ワイン 塩 こしょう しょう油 酢 ごまドレッシング 塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	幼 576 小 690 中 —	1.9 2.3 —
く 日 本 の 食 べ 物 の 旅【茨 城 県】										
16月	ごはん 納豆 牛乳 ローズポークと蓮根のメンチカツ 梅おかか和え ぬっぺ汁	★納豆 かつおぶし とり肉 するめいか	牛乳			ごはん キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく さといも	油	中濃ソース ★うめびしお しょう油 酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 546 小 677 中 839	1.9 2.2 2.5
17火	麦ごはん 牛乳 あじの白醤油漬け焼き ひじきの炒め煮 とうにゅうみそしる 豆乳味噌汁	★あじ白しょうゆ漬け ぶた肉 さつまあげ とり肉 生揚げ みそ 豆乳	牛乳 ひじき にんじん			ごはん おおむぎ しらたき 砂糖 油 酒 かつおだし	油	酒 みりん しょう油 酒 かつおだし	幼 485 小 628 中 784	1.5 1.8 2.2

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	おも ぐん だて よ てい ひょう 主な材料名							えいようか 栄養価	
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくまん 食塩 相当量 (g)
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC, 他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質			
18 水	や 焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 とり やさい 鶏と野菜のフリッター②②②②★フリッター あまず あ 甘酢和え む 蒸しパン	ぶた肉	青のり 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 577 小 628 中 771	2.0 2.6 3.2
19 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ショーロンポー①①①①② チンゲンサイの炒め煮 マーボー豆腐 麻婆豆腐		牛乳			ごはん			幼 507 小 641 中 850	1.5 1.8 2.4
20 金	バターロール ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのマリネ コーンクリームスープ		牛乳			バターロール			幼 538 小 694 中 815	1.9 2.5 3.0
23 月	ごはん にゅういんりょう 乳飲料 ポークカレー ゆて干し野菜のサラダ(ドレッシング) れいどう 冷凍みかん		★乳飲料 (飲むヨーグルト)			ごはん			幼 512 小 657 中 833	1.5 1.8 2.2
24 火	おぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ながさきてん 長崎天ぷら うらがみ 浦上そばろ あおさの味噌汁		牛乳			ごはん おおむぎ			幼 521 小 676 中 855	2.1 2.5 3.1
25 水	しょうゆ 醤油ラーメン(中華めん) しょうゆ 醤油ラーメン(醤油ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ 餃子①②②②③ メンマサラダ(ドレッシング)					中華めん			幼 495 小 630 中 861	2.0 3.0 4.0
く リ ク エ ス ト 献 立 ・ 藤 代 南 中 学 校										
26 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモン醤油かけ かいそう 海藻サラダ(ドレッシング) かにかま汁 プリンタルト		牛乳			ごはん			幼 604 小 732 中 933	1.8 2.2 2.7
27 金	き め い 切り目入りコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ひき肉のスパイシー炒め こ 粉ふき芋 オニオンチーズエッグスープ		牛乳			コッペパン			幼 464 小 623 中 764	1.6 2.4 3.1
く 世 界 の 料 理 紹 介 【 東 南 ア ジ ア 】										
30 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のバジル炒め はるま 春巻き フォー		牛乳			ごはん			幼 548 小 707 中 910	1.2 1.6 2.0

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。

左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
12日	藤代中・藤代南中	市郡総体
13日	藤代中・藤代南中	市郡総体

栄 養 素	基準量		6月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	523	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	659	2.1
中学校	830	2.5	831	2.7