



6月 献立予定表



取手市立戸頭中学校

日 曜 日	献 立 名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		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		
毎日	牛乳		牛乳						
2 月	ごはん					ごはん			
	鶏の中華揚げ	鶏肉 卵			にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 酒 五香粉 塩 こしょう	890 2.6
	パンサンスー(パンサンスーのたれ)			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
ワンタンスープ	★肉入りワンタン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ		油	しょうゆ 塩 がらスープ		
3 火	スパゲティミートソース(スパゲティ)					スパゲティ	油		772 2.9
	(ミートソース)	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	砂糖	油	ケチャップ トマトピューレ こしょう デミグラスソース ワイン 塩 ★イタリアンドレッシング	
	枝豆とコーンのサラダ(イタリアンドレッシング)				キャベツ 枝豆 スイートコーン				
	豆乳プリン	★豆乳プリン							
4 水	ごはん					ごはん			796 2.4
	魚の梅ソースがけ	ホキ				でんぷん はちみつ 砂糖	油	★梅ドレッシング しょうゆ みりん	
	ひじきの煮物	さつま揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	揚げなすのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	なす たまねぎ えのきたけ		油	削り節	
5 木	麦ごはん					ごはん 大麦			813 2.0
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	★カレールウ 中濃ソース ケチャップ ★チャツネ	
	大根サラダ(パンパンジードレッシング)			にんじん 水菜	だいこん			★パンパンジードレッシング	
6 金	ごはん					ごはん			771 2.4
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが ★白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒	
	わかめスープ	なると	わかめ		えのきたけ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
9 月	ごはん					ごはん			758 3.1
	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖	バター	★デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ	
	花野菜サラダ(サウザンアイランドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー			★サウザンアイランドレッシング	
	かにかまスープ	★かに風味かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
10 火	ソフトめん					★ソフトめん			791 3.9
	肉みそスープ	鶏肉 みそ		にんじん にら	ねぎ スイートコーン しょうが にんにく		ごま ねりごま	しょうゆ 豆板醤 がらスープ 豚骨スープ	
	春巻き					★春巻き	油		
	もやしときゅうりのねぎだれあえ(ねぎだれ)			にんじん	きゅうり もやし ねぎ しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酢 オイスターソース	
11 水	麦ごはん					ごはん 大麦			850 2.4
	ふりかけ							★ふりかけ	
	鶏肉と生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	でんぷん こんにゃく 砂糖		塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース	
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ			厚削り	
12 木	総 体 給 食 は あ り ま せ ん								
13 金	総 体 給 食 は あ り ま せ ん								
16 月	ごはん					ごはん			884 2.8
	揚げしゅうまい	★しゅうまい					油		
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	もやし しいたけ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
17 火	ごはん					ごはん			825 2.9
	鮭のチーズマヨネーズ焼き	鮭	チーズ				マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	みそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		削り節	
18 水	麦ごはん					ごはん 大麦			792 3.1
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉 みそ ★大豆ミート			しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ コチュジャン みりん 酒 豆板醤	
	(ナムル)			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢	
	トック	なると		にんじん にら	ねぎ しいたけ	★トック		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
19 木	ココア揚げパン					ココアパン 砂糖	油	ビュアココア ミルクココア	831 3.3
	じゃがいものトマト煮	豚肉 ウイナー		トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも はちみつ	油	ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう ★香味玉ねぎドレッシング	
	グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり				
20 金	ごはん					ごはん			755 1.9
	タイ風ロースキチン	鶏肉			にんにく			ナンプラー オイスターソース こしょう スイートチリソース	
	春雨とえびの炒めもの	豚肉 えび			たまねぎ にんにく	春雨	油	ナンプラー オイスターソース とうがらし 酒 しょうゆ	
	豆腐のスープ	豆腐		チンゲンサイ	しいたけ ねぎ しょうが			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
23 月	麦ごはん					ごはん 大麦			753 2.5
	豚肉のピリ辛炒め	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 豆板醤	
	じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング)		ちりめんじゃこ	豆苗	だいこん スイートコーン	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢	
	なめこ汁	豆腐 みそ		こまつな	なめこ			削り節	
24 火	ツーリユーめん(中華めん)					中華めん	油		836 2.8
	(中華かき玉あん)	豚肉 卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが	でんぷん	油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚骨スープ がらスープ	
	揚げじゃがのそぼろあん	豚肉			ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	豆板醤 しょうゆ 酒 酢 がらスープ	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
25 水	ごはん					ごはん			787 2.6
	鯖のみそ煮	鯖 みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	和風サラダ(和風ドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ			★和風ドレッシング	
	けんちん汁	生揚げ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	こんにゃく		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
26 木	米パン					米パン			850 3.2
	コーンチャウダー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ スイートコーン ★コーンペースト	小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ	
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
● 日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県 ●									
27 金	ごはん					ごはん			816 2.6
	ピーマンの肉づめフライ(ソース)	★ピーマン肉づめフライ					油	中濃ソース ウスターソース	
	もやしときくらげのサラダ(しそドレッシング)				もやし きゅうり きくらげ			★しそドレッシング	
	豆乳汁	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん 水菜	ごぼう しいたけ	じゃがいも		削り節	
30 月	ごはん					ごはん			817 2.5
	鶏の塩から揚げ	鶏肉				でんぷん	油	★ガーリックパウダー 酒 塩	
	豚肉とごぼうの炒め煮	豚肉		にんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース みりん	
	ピリ辛みそ汁	生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ もやし			練がらし 削り節	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	6月の平均
エネルギー(kcal)	830	809
しょくえん(g)	2.5	2.7