



6月 献立予定表



日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他の材料(調味料など)	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			
		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						
1月	創立記念日								
2火	ごはん 鶏の中華から揚げ パンサンスー(パンサンスーのたれ) ワンタンスープ	鶏肉 卵		にんにく しょうが	きゅうり	砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 酒 五香粉 塩 こしょう	887 2.5
3水	ごはん 豚肉のみそ炒め もやしと枝豆のサラダ(中華塩ドレッシング) ねぎ塩スープ	豚肉 みそ		にんにく ビーマン	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 豆板醤	795 2.6
4木	2026ワールドカップ アメリカ・カナダ・メキシコ大会						アメリカ		
	ホットドック(コッパパン) (ソーセージ) (ザワークラウト風サラダ・ドレッシング)	ソーセージ			キャベツ きゅうり		油	塩 酢 乾燥パセリ	754 4.1
	シーフードトマトチャウダー	ベーコン えび いか ほたて		トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖	油	ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう たらこ	
5金	ごはん あじの竜田揚げ ひじきの煮物 なすのみそ汁	あじ			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	812 2.2
8月	ごはん ハンバーグガーリックソース じゃがいもとベーコンのソテー かにかまスープ	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく		油	ワイン しょうゆ みりん	810 2.8
9火	カレー南蛮うどん(ソフトめん) (カレー南蛮汁)	鶏肉 油揚げ		にんにく ほうれんそう	たまねぎ	砂糖 でんぷん		カレー粉 しょうゆ みりん 削り節	833 3.5
	竹輪の磯辺揚げ 野菜のねぎだれあえ(ねぎだれ)	ちくわ 卵	青のり		しょうが	小麦粉	油	しょうゆ 酢 オイスターソース	
10水	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 生揚げ		にら	しょうが ★白菜キムチ たまねぎ	ごはんとん	油	しょうゆ 酒 みりん	804 2.5
		ハム	わかめ	チンゲンサイ	しいたけ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう たらこ	
11木	日本の食べ物の旅 茨城県								
	ごはん れんこんとえびの寄せ揚げ(ソース) 大根の梅じゃこドレッシングあえ(梅じゃこドレッシング) みそ汁		ちりめんじゃこ	水菜 にんにく	だいこん	砂糖	油	中濃ソース ★梅ドレッシング しょうゆ みりん	801 2.3
12金	麦ごはん 鮭のきのこソースがけ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 肉だんご汁	鮭			えのきたけ しめじ しいたけ スイートコーン	ごはんとん 大麦	バター 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	802 2.1
		豚肉		にんにく ほうれんそう	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
		豚肉		にんにく ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん	でんぷん ごんにゃく		塩 こしょう しょうゆ みりん 削り節	
15月	ごはん 揚げしゅうまい チンジャオロースー もやしのスープ	★しゅうまい				ごはんとん	油		859 2.4
		豚肉		ピーマン にんにく	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	
		ベーコン		にんにく こまつな	もやし しいたけ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 たらこ	
16火	麦ごはん ハッシュドポーク コーンサラダ(しそドレッシング)	豚肉		にんにく トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはんとん 大麦	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	784 2.5
				ブロッコリー	キャベツ スイートコーン	砂糖		★しそドレッシング	
17水	ごはん コロッケ(ソース) 切り干し大根の煮物 豆乳汁					ごはんとん			837 2.6
		さつま揚げ		にんにく	切り干し大根 しいたけ 枝豆	★コロッケ	油	中濃ソース ウスターソース	
		鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ		にんにく 水菜	えのきたけ ごぼう ねぎ	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
18木	総 体 給食はありません								
19金	総 体 給食はありません								
22月	麦ごはん 鶏の塩から揚げ 白滝とごぼうの炒め煮 みそ汁	鶏肉				ごはんとん 大麦	油	ガーリックパウダー 酒 塩	846 2.4
		豚肉		にんにく	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	
		油揚げ みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ			削り節	
23火	麻婆めん(中華めん) (麻婆あん)	豚肉 豆腐 みそ				中華めん	油		885 2.9
		★大豆ミート		にら にんにく	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメシジャン 豆板醤 オイスターソース たらこ	
	豆苗ときくらげのサラダ(中華ドレッシング) ヨーグルト			豆苗	もやし きくらげ			★中華ドレッシング	
						★ヨーグルト			
24水	ごはん 鯖のみそ煮 大根サラダ(和風ドレッシング) けんちん汁	鯖 みそ			しょうが ねぎ	ごはんとん		しょうゆ 酒 みりん	794 2.4
			わかめ		だいこん きゅうり	砂糖		★和風ドレッシング	
		生揚げ		にんにく こまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ	ごんにゃく		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
25木	米パン コーンシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんにく	たまねぎ しめじ スイートコーン コーンペースト	じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう たらこ	880 3.0
		ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
26金	ごはん ハムチーズフライ(ソース) キャベツのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) しらすのかき玉汁	★ハムチーズフライ				ごはんとん	油	中濃ソース ウスターソース	834 2.9
				水菜 にんにく	キャベツ			★サウザンアイランドドレッシング	
		卵		にんにく こまつな	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ みりん 塩 削り節	
29月	ごはん カレー グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉		にんにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはんとん	油	カレー粉 中濃ソース ケチャップ チャツネ	815 1.9
					キャベツ きゅうり 枝豆	じゃがいも		★香味玉ねぎドレッシング	
30火	キムチラーメン(中華めん) (キムチスープ)	豚肉		にんにく にら	ねぎ ★白菜キムチ	中華めん	油	塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 たらこ	789 3.9
	海鮮チヂミ 海藻サラダ(パンパンジードレッシング) 焼きプリンタルト					★海鮮チヂミ		★パンパンジードレッシング	
			★海藻ミックス	にんにく	もやし				
						★焼きプリンタルト			

* 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	823
食塩(g)	2.5	2.7