



日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類	<6群> 油脂			
★ かみかみメニュー ★ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。										
1木	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 鶏ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 茎わかめのスープ	いか 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり もやし 白菜 たけのこ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 ドレッシング	油 油	酒 塩 しょうゆ みりん 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	788	2.8
★ 減塩 献立 ★ 毎月20日は「いばらき 美味しおDay」です ★										
2金	ごはん 牛乳 さばの塩こうじカレー焼き 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	さば 鶏肉 さつまあげ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 にんじん にんじん 小松菜	切干大根 干しいたけ ねぎ	ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 油	塩こうじ みりん カレー粉 塩 しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し	855	2.3
★ 郷土料理(北海道) ★										
5月	味噌バターコーンラーメン (中華めん 味噌ラーメンスープ) 発酵乳 いももち ツナサラダ(和風たまねぎドレッシング)	豚肉 なたと 味噌 発酵乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく	中華めん じゃがいも 水あめ 小麦粉 砂糖 でん粉	バター 油 豚脂 ごま	しょうゆ 鶏がらだし 塩 オイスターソース しょうゆ みりん	819	3.7	
6火	チキンカレーライス(ごはん チキンカレー) 牛乳 かぼちゃコロッケ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	鶏肉 牛乳	牛乳 かぼちゃ にんじん	トマト にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	にんにく たまねぎ 枝豆 りんご パパイア レーズン パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 油	カレールウ 油 ドレッシング	977	2.8	
7水	ごはん 牛乳 鶏肉の山賊焼き 大根と水菜のサラダ(しそドレッシング) 小松菜と豆腐のスープ	鶏肉 大豆 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 水菜 小松菜 にんじん	にんにく しょうが 大根 たまねぎ	ごはん でん粉 はちみつ でん粉	油 油	しょうゆ 鶏がらだし こしょう ドレッシング 塩 しょうゆ こしょう 中華だし	812	2.7	
8木	ごはん 牛乳 茨城県産大豆の納豆 肉じゃが 常総市産野菜の肉団子スープ	納豆 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かぼちゃ にんじん	たまねぎ 枝豆 たまねぎ えのきたけ スキーニ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 糖こんやく でん粉 パン粉 砂糖	油 油	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	777	3.2	
9金	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース きんぴらごぼう なめこ汁	ほき 豚肉 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	ねぎ にんにく ごぼう 白菜 なめこ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 油 ごま	ごま油 油 油	トウバンジャン しょうゆ トマトケチャップ 酒 しょうゆ 酒 みりん かつお節 煮干し	782	2.6	
12月	肉うどん(ソフトめん 肉うどん汁) 牛乳 揚げたこ焼き くらげ和え レアチーズプリン	豚肉 油揚げ たこ	牛乳 かぼちゃ チーズ 牛乳 ヨーグルト れん乳 脱脂粉乳	しょうが 大根 しめじ ねぎ キャベツ ねぎ くらげ きゅうり もやし レモン	ソフトめん 小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん かつお節 煮干し かつおだし 塩 しょうゆ 酢	769	3.6	
13火	かみかみ丼(麦ごはん かみかみ丼の具) 牛乳 にら玉汁 フルーツ白玉	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 にんじん にんじん にら	ごぼう たまねぎ たけのこ たまねぎ ねぎ みかん パインアップル もも	ごはん こんにやく 砂糖 でん粉 でん粉 もち米粉 砂糖	油 油	トウバンジャン 中華だし しょうゆ 酒 和風だし しょうゆ 塩	853	1.5	
14水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き キャロットラペ(フレンチドレッシング) レタスとトマトのスープ	鶏肉 まぐろ油漬 ベーコン	牛乳 バジル パセリ にんじん ブロッコリー にんじん トマト	にんにく カリフラワー たまねぎ レタス とうもろこし	ミルクパン 油 油	塩 マスタード ドレッシング 洋風だし 塩 こしょう	746	3.7		
15木	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 中華スープ	大豆 鶏肉 豚肉 味噌 なたと	牛乳 にんじん にんじん ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 粉あめ 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま油	油 ごま油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	849	2.9	
★ メロンを大きくするために、育つ途中で収穫する「摘果(てきか)メロン」を使った献立です。										
16金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 摘果メロン入りかぼちゃサラダ(和風クリームドレッシング) けんちん汁 とうにゅうプリンタルト	鶏肉 ハム 豆腐 豆乳	牛乳 かぼちゃ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ メロン はくさい 大根 ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま油	油 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 酒 和風だし	883	2.3	
★ 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です。										
19月	ナポリタン(スパゲッティ ナポリタンソース) 牛乳 はんぺんチーズフライ イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)	ベーコン 牛乳 チーズ まぐろ油漬	にんじん ピーマン トマト 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 バター パン粉 水あめ とうもろこし粉 ドレッシング	油 油	トマトケチャップ トマトピューレ 洋風だし 塩 こしょう	743	3.0	
20火	ごはん 牛乳 ほたてグラタン 野菜のペペロンチーノ ポークシチュー	ホタテ ウインナー 豚肉	牛乳 牛乳 チーズ にんじん とうがらし にんじん トマト	たまねぎ キャベツ 枝豆 カリフラワー にんにく たまねぎ にんにく しめじ	ごはん マカロニ 小麦粉 じゃがいも バター 油	油 油 油	塩 こしょう 洋風だし デミグラスソース ブラウンルウ トマトケチャップ 洋風だし 赤ワイン	873	2.8	
21水	切れ目入りコッペパン 牛乳 青のりポテト 焼きそば アロエの甘夏ミカンゼリー和え	豚肉	牛乳 青のり にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが アロエ みかん りんご	コッペパン じゃがいも 中華めん 砂糖	油 油	塩 ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう	864	3.5	

茨城をたべようWeek

◆ 6月30日(金)に5月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆