



6月 こんだてひょう



平成30年度

境町立学校給食センター

歯と口の健康週間

茨城をたべようWeek

日 曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
		【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう サバのぶなかほし	さば	ぎゅうにゅう			ごはん		705	30.6
	やさしいため みそしる ※オレシ	ふたにく とうふ みそ		にんじん ごまつな	キャベツ もやし しいたけ なめこ ねぎ オレシ		あぶら	866	36.2
4 月	ごはん ぎゅうにゅう イカよせフライ ソース	イカ すりみ	ぎゅうにゅう			ごはん		658	22.9
	カニカマサラダ ナムルドレッシング はくさいとひきにくのはるさめスープ	とりにく	ごんぶ わかめ	にんじん にんじん	だいこん もやし きゅうり はくさい ねぎ しめじ	はるさめ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	834	28.4
5 火	ミニロールパン ぎゅうにゅう ピロシキ	とりにく	ぎゅうにゅう			ロールパン		771	25.3
	ピーズサラダ コールスロードレッシング ピーブストロガノフ	だいず レッドキドニー カルパソフ ツナ	なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	パンこ ごむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング バター	892	28.9
6 水	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき	とりにく	ぎゅうにゅう			ごはん		677	26.4
	ほうれんそうとベーコンのソテー かきたまワンタンスープ	ベーコン たまご ふたにく		にんじん チンゲンサイ	ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ	ごむぎこ でんぷん	バター	835	31.1
7 木	カレーうどん (ソフトめん カレーじる)	ふたにく	ぎゅうにゅう			ソフトめん でんぷん		667	21.4
	ぎゅうにゅう ピザふるー おんやさいサラダ イタリアンドレッシング	ふたにく とりにく	チーズ	トマト にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく カリフラワー	さとう ごむぎこ	あぶら ドレッシング	851	26.3
8 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	どうふ ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう			ごはん		741	20.2
	スティックスイートポテト おこげスープ (スープ おこげ)			にんじん にら	しいたけ えのきたけ たけのこ	さとう でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごま あぶら	899	24.8
11 月	ごはん ぎゅうにゅう やさしいあつやきたまご	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう			ごはん		684	27.2
	ひじきのにももの けんちんじる	さつまあげ あぶらあげ だいず とりにく とうふ	ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう しいたけ	さとう さといも	あぶら あぶら	843	32.1
12 火	しよくパン キャラメルパテ ぎゅうにゅう タラのマヨパンとやき	たら	ぎゅうにゅう			しよくパン キャラメル		618	35.6
	ぎよかいのセビーチェ トマトスープ	イカ エビ ワインナー		パセリ あかピーマン パセリ トマト にんじん	にんにく たまねぎ きピーマン レモン にんにく たまねぎ セロリー にんにく	パンこ ごめこ ドレッシング	マヨネーズ	748	42.6
13 水	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき	ふたにく	ぎゅうにゅう			ごはん		673	27.7
	だいこんサラダ わふうドレッシング みそしる	チーズ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん にんじん	だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ	ドレッシング		856	34.6
14 木	きつねうどん (ソフトめん きつねじる)	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう			ソフトめん		605	24.4
	ぎゅうにゅう ささかまのさしまちやあげ ほうれんそうのごまあえ	かまぼこ	ぎゅうにゅう			ごむぎこ さとう	あぶら ごま	794	32.0
15 金	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく	ぎゅうにゅう			むぎごはん じゃがいも	あぶら	761	25.4
	ぎゅうにゅう とうふナゲット (2, 3) ブルーベリーあえ	とうふ すりみ たまご	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご たまねぎ もも なし バイナップル りんご ナタデココ	ごむぎこ さとう	あぶら	966	31.7
18 月	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうやきにくいため	ふたにく イカ	ぎゅうにゅう			ごはん		656	21.5
	チョレギサラダ わかめスープ			にら にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ しめじ しいたけ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま ドレッシング ごま ごまあぶら	810	25.3	
19 火	ごめこパン ぎゅうにゅう カレーノーデル	ふたにく	ぎゅうにゅう			ごめこパン		593	25.7
	アスパラソテー コーンチャウダー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	アスパラガス とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	でんぷん ごむぎこ パンこ	あぶら	710	30.5
20 水	キムタクごはん (ごはん キムチたくあんいため)	ふたにく	ぎゅうにゅう			ごはん	ごまあぶら	798	27.8
	ぎゅうにゅう チーズチキンおぼまき ソース チンゲンサイのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ	チーズ	おおば チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ	パンこ ごむぎこ でんぷん	あぶら	962	31.4
21 木	ナポリタンスパゲティ (スパゲティ ナポリタンソース)	ベーコン	チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら	660	24.3
	ぎゅうにゅう グラタン フラワーサラダ ゴマドレッシング シューアイス	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ロマネスコ カリフラワー	マカロニ ごむぎこ ごむぎこ さとう	バター ドレッシング	783	28.7
22 金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース	ふたにく	ぎゅうにゅう			ごはん		600	26.5
	きびなごフライ (2, 3) ちゅうかスープ	きびなご かにぶらみかまぼこ たまご		ピーマン にんじん にら	たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	でんぷん ごめこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	752	32.1
25 月	ごはん ぎゅうにゅう イワシのしょうがに	いわし	ぎゅうにゅう			ごはん		676	27.9
	きんぴらごぼう やさしいスープ ※ひやっこ しょうゆ	ふたにく さつまあげ とうふ		にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ	さとう ごまあぶら ごまあぶら	832	32.7	
26 火	カナディアントースト ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう			しよくパン さとう	バター	773	29.8
	ポトフ チーズタルト	ワインナー たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ レモン	じゃがいも ごむぎこ さとう	マーガリン	876	33.9
27 水	もちげんまいごはん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう マヨタマフライ ソース	たまご ソーセージ	ぎゅうにゅう ひじき			ごはん さとう	ごま	691	21.2
	なめたけあえ ごぼう	ほたて		ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし ねぎ しいたけ	パンこ さとう	あぶら	841	24.7
28 木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう			ソフトめん	あぶら	589	22.8
	ぎゅうにゅう イカチヂミ ぎょうざのタレ ちゅうかあえ ちゅうかドレッシング	イカ たまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん にら にら にんじん	たまねぎ もやし しめじ	ごむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	744	27.2
29 金	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ	とりにく	ぎゅうにゅう			ごはん		767	28.5
	カニカマサラダ シーザードレッシング メイシヤントンのとんじる ※みかんゼリー	かにぶらみかまぼこ ふたにく とうふ みそ	わかめ つのまた ごんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ みかん	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	936	33.6

実施回数 21回

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- ※は給食センターで空容器を回収します。
- 8日に使用する豚ひき肉は、境町猿山の関ファームからご提供いただきました「いち美豚」です。
- 29日に使用する豚肉は、境町産のメイシヤントンです。
- 今月使用する、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、白菜、ピーマン、もやしは茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は、
上段→小学校 中学年(3, 4年生)
下段→中学生の量になります。



※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。