


6月給食献立表

中学校 Aブロック 古河市学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	フィッシュバーガー (バーガーハン フィッシュポーション ソース) 牛乳 キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	たら ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 牛乳	ほうれんそう にんにく トマト パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン パン粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	728 30.6 3.3
4 (火)	ひよこ豆入りカレーライス (麦ごはん ひよこ豆入りカレー) 発酵乳 オムレツ ひじきと小松菜のサラダ (ごまドレッシング)	豚肉 ひよこまめ 大豆 いん	発酵乳 ひじき 発酵乳	にんにく とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく フルーン	キャベツ とうもろこし しょうが にんにく ブルーベリー	にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油 ごま	869 26.2 3.2
5 (水)	五目うどん (ソフトめん 五目汁) 牛乳 牛乳 にらまんじゅう② 大学かぼちゃ	鶏肉 油揚げ なると 鶏肉	牛乳 牛乳	にんにく にかぼちゃ かぼちゃ	ねぎ ごぼう たけのこ キャベツ	ソフトめん じゃがいも 砂糖	油 ごま	862 32.2 3.7	
6 (木)	ごはん 牛乳 もろのみそがらめ 高野豆腐の煮物 牛乳 もろのみそがらめ 高野豆腐の煮物 もずくのみそ汁	もろ 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 油	牛乳 もずく 牛乳	にんにく いんげん げん さやいん	しょうが ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	ごはんでん粉 砂糖 こんにゃく	油	755 30.3 2.9
7 (金)	ごはん 牛乳 ショウロンポウ た くあん野菜の和えもの 八宝菜 牛乳 ショウロンポウ② たくあん野菜の和えもの 八宝菜 グミ (ぶどう)	豚肉 鶏肉 い か ゼラチン	牛乳 わかめ 牛乳	にんにく じゃがいも ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはんでん粉 小麦粉 水飴	ごま ごま油	855 34.1 2.9
10 (月)	ドッグパン 牛乳 チリコンカン ふわふわ卵のスープ アロエヨー 牛乳 チリコンカン ふわふわ卵のスープ アロエヨーグルト和え	豚肉 大豆 ひ よこまめ えん	牛乳 チーズ ヨーグルト ク 牛乳	トマト にんにく パセリ	にんにく なす たまねぎ アロエ りんご	キャベツ たまねぎ アロエ りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	775 33.4 3.5
11 (火)	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼 き 茎わかめの炒め煮 野菜の味 牛乳 さばのスタミナ焼き 茎わかめの炒め煮 野菜のみそ汁	さば 鶏肉 さ つま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ 牛乳	にんにく しょうが	しいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ	しいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはんでん粉 こんにゃく 砂糖	油	782 32.9 2.2
12 (水)	担々めん (ソフトめん 担々めん スープ) 牛乳 揚げ餃子 ほうれ 牛乳 揚げぎょうざ③ ほうれん草のナムル	豚肉 鶏肉 大 豆	牛乳 牛乳	にんにく ほう れん草	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ソフトめん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	863 32.1 4.0
13 (木)	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ かんぴょうのごま和え 豆乳入り 牛乳 いかのかりん揚げ かんぴょうのごま和え 豆乳入り根菜のみそ汁	いか 豆乳	牛乳 牛乳	ごまつな にん じん	かんぴょう キャベツ だいこん しめじ ねぎ	かんぴょう キャベツ	ごはんでん粉 砂糖 さと	油 ごま油	749 27.7 2.8
14 (金)	ごはん 牛乳 焼き肉炒め むら くも汁 アセロラゼリー和え 牛乳 焼肉炒め むらくも汁 アセロラゼリー和え	豚肉 鶏肉 豆 腐 卵	牛乳 牛乳	にんにく ほう れん草	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが えのきたけ	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが えのきたけ	ごはんでん粉 砂糖	油	830 30.5 2.4
17 (月)	ココア米パン 牛乳 鶏肉のバジ ル焼き ラタトゥイユ コーンク 牛乳 鶏肉のバジル焼き ラタトゥイユ コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳	パセリ かぼ ちゃ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく とうもろこし	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく とうもろこし	米パン 砂糖 小麦粉	ココア油 オ リーブオイル	954 40.9 4.0
18 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベ キューソースかけ 五目きんぴら 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 五目きんぴら 豆腐とほうれん草のみそ汁	豚肉 さつま揚 げ 豆腐 油揚げ	牛乳 牛乳	パセリ にんに く さやいんげ	たまねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはんでん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	814 32.0 2.9
19 (水)	キーマカレーまぜうどん 牛乳 豆腐ナゲット キャベツのサラダ 牛乳	豚肉 大豆 豆 腐 魚肉すり身	牛乳 牛乳	にんにく ほう れん草	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	ソフトめん 小 麦粉	油	921 33.1


JAむつみ様より
にんじんを無償で
いただく予定です




歯と口の健康週間
よくかんで
食べよう



JAむつみ様より
なすを無償で
いただく予定です



古河市でとれた
ズッキーニを
使用する予定です



昼	豆腐ナゲット③ キャベツのサラダ (コールスロードレッシング)	豆腐 魚肉すり身			たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 油	3.7
20 (木) 昼	ごはん 牛乳 ローズポークキャベツメンチカツ ヤーコンのごま 牛乳 ローズポークキャベツメンチカツ(ソース) ヤーコンのごまサラダ(ごまドレッシング) 豚汁	豚肉 まぐろ 豆腐 豚肉 まぐろ 豚肉 豆腐	牛乳 牛乳	みずな にんじん みずな にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり ヤーコン キャベツ たまねぎ ヤーコン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも こ パン粉 油 ごま 油 ごま じゃがいも こんにゃく	839 25.9 2.9
21 (金) 昼	鶏そぼろ丼(ごはん 卵入り鶏そぼろ) 牛乳 小松菜の和え物 わ 牛乳 小松菜の和えもの わかめスープ レモンタルト※	鶏肉 卵 なる と なると 卵	牛乳 わかめ 牛乳 わかめ 乳	こまつな にんじん こまつな にんじん にんじん	しょうが もやし たまねぎ たけのこ もやし たまねぎ たけのこ	ごはん 砂糖 小麦粉 水飴 砂糖 ごま油 ごま マーガリン	876 29.1 3.7
24 (月) 昼	ハンバーガー(バーガーパン デミグラスソース) 牛乳 ポテト 牛乳 ポテトのチーズ煮 チキンヌードルスープ	鶏肉 大豆 ベーコン ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	パセリ にんじん パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリ キャベツ とうもろこし たまねぎ たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも じゃがいも バター マカロニ オリーブオイル	728 30.4 3.8
25 (火) 昼	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 はりはり汁 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 はりはり汁	いわし 竹輪 豚肉 油揚げ いわし 竹輪 豚肉 油揚げ	牛乳 牛乳	にんじん みずな にんじん みずな にんじん	切り干し大根 えのきたけ ましたけ ねぎ 切干しだいこん えのきたけ ましたけ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 砂糖 油	774 29.0 2.8
26 (水) 昼	肉汁うどん(ソフトめん 肉汁) 牛乳 えびいかかき揚げ 花野菜 牛乳 えびいかかき揚げ 花野菜サラダ(和風ドレッシング)	豚肉 油揚げ えび いか えび いか	牛乳 牛乳	にんじん こまつな ブロッコ にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ しいたけ カリフラワー たまねぎ ねぎ しいたけ カリフラワー	ソフトめん 小麦粉 小麦粉 油	815 31.1 3.5
27 (木) 昼	ガパオライス(ごはん ガパオライスの具) 牛乳 にんじんサラダ 牛乳 にんじんサラダ(イタリアンドレッシング) 鶏肉とフォーのスープ	豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	赤ピーマン パセリ にんじん にんじん こまつな バジル	たまねぎ たけのこ 黄ピーマン きゅうり キャベツ もやし ねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ レモン	ごはん 砂糖 米粉 でん粉 米粉 でん粉	781 31.8 2.9
28 (金) 昼	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 海藻サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 鶏肉のレモン煮 海藻サラダ(和風ドレッシング) じゃがいものみそ汁 ウエハース	鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 わかめ のり わかめ のり 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ のり 牛乳 わかめ のり わかめ	にんじん にんじん にんじん	レモン きゅうり えのきたけ レモン きゅうり えのきたけ	ごはん でん粉 こんにゃく でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも こむぎこ	891 28.3 3.4



☆今月の茨城県産の食材は「米、牛乳、鶏肉、豚肉、じゃがいも、にら、にんじん、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、なす、ねぎ」です。

安全においしく給食を食べるために



食べるときに**注意**が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

