

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 こまつな 赤ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく ブルーン	にんにく 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 にら かぼちゃ	ねぎ ごぼう たけのこ キャベツ	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 さやいん	しょうが ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖	油	755 30.3 2.9
7 (金)	ごはん 牛乳 ショウロンポウ たくあん と野菜の和えもの 八宝菜 牛乳 ショウロンポウ② たくあんと野菜の和えもの 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	キャベツ きゅうり だいこん	ごはん 小麦粉 でん粉 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 クリーム	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	コッペパン じゃがいも 砂糖	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	しいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ	しいたけ	ごはん じゃがいも 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 にら ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キャベツ	ソフトめん じゃがいも 砂糖	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	こまつな にんにく にんにく	かんぴょう キャベツ	かんぴょう キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	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 じゃがいも ピーマン ほうれん	たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが えのきたけ	キャベツ	ごはん じゃがいも 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	バジル 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	バジル	米パン じゃがいも 砂糖	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 さやいんげん	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	パセリ	ごはん じゃがいも 砂糖	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 じゃがいも ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	キャベツ	ソフトめん じゃがいも 砂糖	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 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	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**  
 ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**  
 ご飯、もち、パン、さつまいも



★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。

