

# 令和6年6月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター  
TEL:029-298-1102  
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
3	ごはん 牛乳 あじフライ・ソース ひじきのサラダ とんじる はちみつパン	牛乳		米	
(月)		◆あじフライ ◆とり肉水煮 ぶた肉・とうふ・みそ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな	油 油・ごま油・さとう 油・じゃがいも・こんにゃく はちみつパン	ソース 酒・しょうゆ・酢・こしょう かつおだし・こんぶだし
4	牛乳 やさしいとうふナゲット(2) こんにゃくサラダ ミネストローネ	牛乳 ◆やさしいとうふナゲット			
(火)			キャベツ・こまつな・にんじん にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・トマト・セロリー・パセリ	こんにゃく・油・ごま油・さとう じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	酢・しょうゆ・こしょう 塩・とりだし・こしょう
★ よくかんで食べよう献立 ★					
5	かみかみどん(ごはん) 牛乳 きりぼしだいこんのあえもの しんじやがいものみそしる	ぶた肉 牛乳	ごぼう・にんじん・たけのこ・えだまめ・きくらげ・しょうが・にんにく	米・こんにゃく・油・さとう・ごま	酒・みりん・しょうゆ・コチュジャン
(水)		◆まぐろ油づけ とうふ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり にんじん・こまつな・ねぎ・えのきたけ	油・さとう・ごま油 じゃがいも	酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
6	ごもくうどん(ソフトめん) 牛乳 やさしいりやきかまぼこ だいでとツナのサラダ	とり肉・油あげ 牛乳	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油・でんぷん	しょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし
(木)		◆やさしいりやきかまぼこ だいでとツナのサラダ	にんじん・きゅうり・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
7	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ごまずあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ◆いわしでんぷんつき ◆とり肉油づけ とうふ・油あげ・みそ		米	
(金)			こまつな・もやし・キャベツ かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	油・さとう ごま・さとう	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
10	ごはん 牛乳 カラフルそぼろ ナムル ワンドンスープ コッパパン	牛乳 ぶた肉・だいず・みそ	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ こまつな・にんじん・もやし にんじん・ねぎ・きくらげ・キャベツ・チンゲンサイ・しょうが	米	
(月)		◆なると		油・さとう ごま・ラー油・さとう・ごま油 ワンドン・油・ごま油 コッパパン ◆チョコクリーム	しょうゆ・みりん しょうゆ・こしょう 塩・とりだし・酒・しょうゆ・こしょう
11	チョコクリーム 牛乳 チリビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳 いんげんまめ・ぶた肉・だいず・◆ベーコン ◆まぐろ水煮	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	米	
(火)				じゃがいも・油・さとう さとう・油	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
12	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソースがけ レモンドレッシングサラダ なまあげとなすのみそしる	牛乳 ◆ハンバーグ ◆まぐろ油づけ なまあげ・みそ	ねぎ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・にんじん・レモンかじゅう たまねぎ・こまつな・にんじん・ねぎ・なす	米	
(水)		ぶた肉・◆なると	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・もやし・にら・きくらげ・にんにく	さとう・でんぷん さとう・油	しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし
13	塩ラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 あげぎょうざ(2) かふうあえ	牛乳 ◆ぎょうざ		ちゅうかめん・油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
(木)			キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しょうが	油 ごま油	しょうゆ・酢・とうがらし
14	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 かいそうサラダ グレープフルーツ	ぶた肉 牛乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく・ブルー	米・じゃがいも・油	
(金)		◆まぐろ水煮・わかめ・つまた・こんぶ・きわかめ・かんでん・あかすぎのり・しろすぎのり	にんじん・キャベツ・こまつな・きゅうり	ごま油・さとう	◆デミグラスソース・◆ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
17	ごはん のりふりかけ 牛乳 とうふのカレーに はるさめサラダ	牛乳 とうふ・ぶた肉 ◆まぐろ水煮		米 ◆のりふりかけ	
(月)			しょうが・ねぎ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・たけのこ・きくらげ キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん	油・さとう・でんぷん はるさめ・さとう・ごま油	酒・しょうゆ・カレーこ 酢・しょうゆ・こしょう
★ 小魚を使った献立 ★					
18	こくとうパン 牛乳 わかさぎフリッター(2) パンネボロネーゼ とうにゅうのクリームスープ	牛乳 ◆わかさぎフリッター(ぎょうら)		こくとうパン	
(火)		ぶた肉・だいず・かんでん とり肉・いんげんまめ・とう乳	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・パセリ にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・エリンギ・とうもろこし	マカロニ・オリーブ油 じゃがいも・油・米こ	ケチャップ・ソース・こしょう とりだし・塩・こしょう
19	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに あつやきたまご にらともやしのあえもの	牛乳 ぶた肉 ◆あつやきたまご		米	
(水)			にんじん・たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ・えだまめ・しょうが にら・もやし・にんじん	じゃがいも・油・さとう	みりん・酒・しょうゆ しょうゆ
★ 日本の味めぐり～愛知県～★					
20	みそにこみうどん(ソフトめん) 牛乳 めひかりフライ(2) キャベツのごまあえ	とり肉・◆なると・油あげ・みそ 牛乳 ◆めひかりフライ(ぎょうら)	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・ほししいたけ キャベツ・こまつな・もやし・にんじん	ソフトめん・油・さとう	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし・こんぶだし
(木)				油 ごま・さとう	しょうゆ
21	ごはん 牛乳 とり肉の塩からあげ からしあえ かみなりじる	牛乳 とり肉 ◆あつやきたまご		米	
(金)		とうふ・ぶた肉・わかめ・みそ	しょうが・にんにく こまつな・もやし・きゅうり・にんじん えのきたけ・チンゲンサイ・にんじん・なす・ねぎ	でんぷん・油 油	塩・酒・こしょう しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし
★ ナカマロちゃん給食 ★					
24	ごはん 牛乳 ぶた肉となすのこうみやさいいため こまつなのあえもの にらとうふのスープ 米コッパン	牛乳 ぶた肉・かんでん	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・ねぎ こまつな・キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にら・にんじん・えのきたけ・ほししいたけ	米	
(月)		とうふ・◆かまぼこ		油・さとう さとう・ごま油 でんぷん 米コッパン	こしょう・酒・しょうゆ・◆オイスターソース しょうゆ・酢 とりだし・塩・しょうゆ・こしょう
25	牛乳 とり肉とたまねぎのトマトに かぼちゃサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 とり肉 ◆フローズンヨーグルト	たまねぎ・にんじん・エリンギ・えだまめ・りんご・トマト・にんにく かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	米	
(火)				じゃがいも・油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・酒・とりだし・塩・こしょう 塩・こしょう・酢
26	ごはん 牛乳 とり肉とかぼちゃのあげに おひたし えのきたけと油あげのみそしる	牛乳 とり肉 油あげ・みそ		米	
(水)			しょうが・かぼちゃ こまつな・にんじん・キャベツ・もやし えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・だいこん・にんじん	でんぷん・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし
27	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ(2) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ◆コーンシュウマイ ぶた肉・かんでん わかめ・とうふ・◆かまぼこ		米	
(木)			にんにく・しょうが・ピーマン・あかパプリカ・ねぎ・たけのこ・きくらげ にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・ほししいたけ	油・さとう・ごま油 ごま	酒・◆オイスターソース・しょうゆ とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
28	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ メロン	とり肉 牛乳 ◆まぐろ水煮	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ブルー	米・じゃがいも・油 マカロニ・油	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン・こしょう しょうゆ・みりん
(金)			アスパラガス・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく・しょうが		

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。  
 ※◆マークの食品は加工品です。  
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。  
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。  
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地産産物(那珂市産)・・・米、じゃがいも、キャベツ、こまつな、たまねぎ、トマト、なす、にら、ねぎ

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	664	26.3	18.0	369	3.4	348	0.70	0.59	33	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満