

令和6年6月分予定献立表(中学校)

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 のりふりかけ 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ	牛乳 豆腐・豚肉 ◆まぐろ水煮	しょうが・ねぎ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・たけのこ・さくらげ キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	米 ◆のりふりかけ 油・砂糖・でん粉 春雨・砂糖・ごま油	酒・しょうゆ・カレー粉 酢・しょうゆ・こしょう
★よくかんで食べよう献立★					
4	かみかみ丼(ごはん) 牛乳 切干大根の和え物 新じゃがいものみそ汁	豚肉 牛乳 ◆まぐろ油漬け 豆腐・みそ	ごぼう・人参・たけのこ・枝豆・さくらげ・しょうが・にんにく 切干大根・人参・チンゲンサイ・きゅうり 人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ	米・こんにゃく・油・砂糖・ごま 油・砂糖・ごま油 じゃがいも	酒・みりん・しょうゆ・コチヨジャン 酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
5	ごはん 牛乳 ハンバーグの和風ソースかけ レモンドレッシングサラダ 生揚げとなすのみそ汁	牛乳 ◆ハンバーグ ◆まぐろ油漬け 生揚げ・みそ	ねぎ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・人参・レモン果汁 玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ・なす	米 砂糖・でん粉 砂糖・油	しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし
★日本の味めぐり～愛知県～★					
6	みそ煮込みうどん(ソフトめん) 牛乳 目光フライ(2) キャベツのごま和え	とり肉・◆なると・油揚げ・みそ 牛乳 ◆目光フライ(魚卵)	大根・人参・ごぼう・ねぎ・干しいたけ キャベツ・小松菜・もやし・人参	ソフトめん・油・砂糖 油 ごま・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし・こんぶだし しょうゆ
7	コッパパン 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 いんげん豆・豚肉・大豆・◆ベーコン ◆まぐろ水煮	人参・玉ねぎ・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	コッパパン ◆チョコクリーム じゃがいも・油・砂糖 砂糖・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
10	ごはん 牛乳 あじフライ・ソース ひじきのサラダ 豚汁	牛乳 ◆あじフライ ひじき・◆とり肉水煮 豚肉・豆腐・みそ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜	米 油 油・ごま油・砂糖 油・じゃがいも・こんにゃく	ソース 酒・しょうゆ・酢・こしょう かつおだし・こんぶだし
11	ごはん 牛乳 とり肉の塩から揚げ からし和え かみなり汁	牛乳 とり肉 豆腐・豚肉・わかめ・みそ	しょうが・にんにく 小松菜・もやし・きゅうり・人参 えのきたけ・チンゲンサイ・人参・なす・ねぎ	米 でん粉・油 油	塩・酒・こしょう しょうゆ・辛子 かつおだし・こんぶだし
12	ごはん 牛乳 カラフルそぼろ ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉・大豆・みそ とり肉・◆なると	にんにく・しょうが・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ 小松菜・人参・もやし 人参・ねぎ・さくらげ・キャベツ・チンゲンサイ・しょうが	米 油・砂糖 ごま・ラー油・砂糖・ごま油 ワンタン・油・ごま油	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
13	麻婆めん(中華めん) 牛乳 コーンシュウマイ(2) 中華和え	豆腐・豚肉・みそ 牛乳 ◆コーンシュウマイ ◆まぐろ油漬け	玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ・さくらげ・にんにく・しょうが 小松菜・きゅうり・もやし・人参	中華めん・油・砂糖・でん粉・ごま油・ラー油 油 砂糖・ごま油	酒・トウバンジャン・とりだし・しょうゆ 酢・しょうゆ
★小魚を使った献立★					
14	黒糖パン 牛乳 わかさぎフリッター(3) ペンネポロネーゼ 豆乳のクリームスープ	牛乳 ◆わかさぎフリッター(魚卵) 豚肉・大豆・寒天 とり肉・いんげん豆・豆乳	玉ねぎ・人参・トマト・にんにく・パセリ にんにく・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・エリンギ・とうもろこし	黒糖パン マカロニ・オリーブ油 じゃがいも・油・米粉	ケチャップ・ソース・こしょう とりだし・塩・こしょう
17	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ◆いわしでん粉付き ◆とり肉油漬け 豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ	米 油・砂糖 ごま・砂糖	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
★ナカマロちゃん給食★					
18	ごはん 牛乳 豚肉となすの香味野菜炒め 小松菜の和え物 にちと豆腐のスープ	牛乳 豚肉・寒天 豆腐・◆かまぼこ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・ねぎ 小松菜・キャベツ・もやし・人参 玉ねぎ・にら・人参・えのきたけ・干しいたけ	米 油・砂糖 砂糖・ごま油 でん粉	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
19	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・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブルーーン アスパラガス・キャベツ・人参・とうもろこし・にんにく・しょうが メロン	米・じゃがいも・油 マカロニ・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉 しょうゆ・みりん
20	五目うどん(ソフトめん) 牛乳 野菜入り焼きかまぼこ 大豆とツナのサラダ	とり肉・油揚げ 牛乳 ◆野菜入りかまぼこ 大豆・◆まぐろ油漬け	人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ 人参・きゅうり・キャベツ	ソフトめん・油 ◆ノンエッグマヨネーズ 米粉パン	しょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし しょうゆ・こしょう
21	米粉パン 牛乳 とり肉と玉ねぎのトマト煮 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	玉ねぎ・人参・エリンギ・枝豆・りんご・トマト・にんにく かぼちゃ・きゅうり・人参・とうもろこし	じゃがいも・油 砂糖・◆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
24	ごはん 牛乳 とり肉とかぼちゃの揚げ煮 おひたし えのきたけと油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ・みそ	しょうが・かぼちゃ 小松菜・人参・キャベツ・もやし えのきたけ・玉ねぎ・ねぎ・大根・人参	米 でん粉・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし
25	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 海藻サラダ グレープフルーツ	豚肉 牛乳 ◆まぐろ水煮・わかめ・つまた・こんが・茎わかめ・寒天・赤すきのり・白すきのり	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく・ブルーーン 人参・キャベツ・小松菜・きゅうり	米・じゃがいも・油 ごま油・砂糖	◆デミグラスソース・◆ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ しょうゆ・酢・塩・こしょう
28	はちみつパン 牛乳 野菜豆腐ナゲット(3) こんにゃくサラダ ミネストローネ	牛乳 ◆野菜豆腐ナゲット とり肉	キャベツ・小松菜・人参 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・トマト・セロリー・パセリ	はちみつパン こんにゃく・油・ごま油・砂糖 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

※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「卵」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。

今月の地産物(那珂市産)・・・米、じゃがいも、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、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	825	31.7	20.6	400	4.0	403	0.89	0.67	39	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満