令和7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	
2 (月)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	ヤンニョムチキン	とり肉	にんにく・しょうが	でん粉・油・水あめ・砂糖・ごま	塩・こしょう・酒・ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン	
	コーンサラダ わかめスープ	わかめ・豆腐・かまぼこ	キャベツ・小松菜・人参・とうもろこし 人参・大根・ねぎ・干しいたけ	油 ごま油	酢・こしょう・塩 とりだし・しょうゆ・塩・こしょう	
★ よくかんで食べよう献立 ★						
3 (火)	かみかみ丼(ごはん)	豚肉	ごぼう・人参・たけのこ・枝豆・きくらげ・しょうが・にんにく	米・こんにゃく・油・砂糖・ごま	酒・みりん・しょうゆ・コチュジャン	
	牛乳	牛乳				
	茎わかめのサラダ	◆とり肉油漬け・茎わかめ	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
	新じゃがいものみそ汁	みそ	大根・玉ねぎ・小松菜	じゃがいも	かつおだし・こんぶだし	
★ 日本の味めぐり～広島県～ ★						
4 (水)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	もうかと生揚げのレモンソース	◆もうかでん粉付き・生揚げ	しょうが・レモン果汁	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒	
	しょうが和え おおこうなべ	豚肉・豆腐・のり	小松菜・もやし・きゅうり・人参・しょうが キャベツ・人参・大根・ねぎ	油	しょうゆ・酒・塩・かつおだし・こんぶだし	
5 (木)	とり南蛮うどん(ソフトめん)	とり肉・生揚げ	人参・大根・小松菜・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし・唐辛子	
	牛乳	牛乳				
	肉まん			◆肉まん		
	ごぼうサラダ	◆まぐろ水煮	ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし	ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・みりん	
6 (金)	黒糖パン			黒糖パン		
	牛乳	牛乳				
	キャベツメンチカツ	◆キャベツメンチカツ		油		
	パネパジルソース 小松菜ととり肉のスープ	◆ベーコン・寒天 とり肉	玉ねぎ・にんにく 人参・玉ねぎ・小松菜・エリンギ	マカロニ・油 じゃがいも・油	◆パジルソース・塩・こしょう 塩・こしょう・とりだし・しょうゆ	
9 (月)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	ますの塩焼き	◆ますの塩焼き				
	ごま和え 実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	小松菜・もやし・キャベツ・人参 人参・大根・ねぎ	ごま・砂糖 油・じゃがいも	しょうゆ かつおだし・こんぶだし	
10 (火)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	ピリ辛そぼろ	豚肉・大豆	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし	油・砂糖	コチュジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン	
	切干大根入りサラダ なすのみそ汁	◆まぐろ水煮 油揚げ・みそ	切干大根・もやし・きゅうり・人参 人参・玉ねぎ・なす・いんげん・ねぎ	春雨・砂糖・ごま油 じゃがいも	しょうゆ・酢・辛子 かつおだし・こんぶだし	
★ 小魚を使った献立 ★						
11 (水)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	ししゃものねぎソースがけ(2)	◆ししゃもでん粉付き(魚卵)	ねぎ・しょうが	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢	
	ひじきのサラダ	ひじき・◆とり肉油漬け	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖・油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・こしょう	
12 (木)	五目汁	生揚げ・かまぼこ	人参・干しいたけ・小松菜・ねぎ	ふ	かつおだし・こんぶだし・塩・酒・しょうゆ	
	タンタンメン(中華めん)	豚肉・大豆・みそ	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・にら・小松菜・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
	春巻き ブロッコリーのサラダ	◆春巻き ◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油 砂糖・油	酢・塩・こしょう	
13 (金)	ミルクパン			ミルクパン		
	牛乳	牛乳				
	オムレツのトマトソースがけ	◆オムレツ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう	
	青のりポテト 豆乳のクリームスープ	青のり とり肉・いんげん豆・豆乳	にんにく・玉ねぎ・人参・エリンギ・キャベツ・パセリ・とうもろこし	じゃがいも 油・米粉	塩・こしょう とりだし・塩・こしょう	
16 (月)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	あじ竜田揚げ	◆あじ竜田揚げ		油		
	こんにゃくサラダ	◆とり肉油漬け	人参・キャベツ・小松菜	こんにゃく・油・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう	
19 (木)	大根のみそ汁	生揚げ・わかめ・みそ	大根・人参・ねぎ・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし	
	豚にらうどん(ソフトめん)	豚肉・油揚げ	にら・ねぎ・玉ねぎ・人参・えのきたけ・たけのこ・干しいたけ	ソフトめん・油・でん粉	しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし	
	牛乳	牛乳				
	きびなごサクサクフライ(3)	◆きびなごサクサクフライ(魚卵)		油		
20 (金)	ポテトサラダ		きゅうり・人参・黄パプリカ	じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖	酢・こしょう	
	米粉パン			米粉パン		
	牛乳	牛乳				
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・こしょう	
23 (月)	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油漬け	キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん	
	オレンジ		オレンジ			
	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブルーベリー	米・油・じゃがいも	◆カレールーウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉	
	牛乳	牛乳				
24 (火)	アスパラガスのサラダ	◆まぐろ水煮	キャベツ・人参・アスパラガス・とうもろこし・にんにく・しょうが	マカロニ・油	しょうゆ・みりん	
	メロン		メロン			
	★ ナカマロちゃん給食 ★					
	24 (火)	ごはん			米	
牛乳		牛乳				
豚肉のトマトしょうが焼き		豚肉・寒天	にんにく・しょうが・トマト・玉ねぎ	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん	
小松菜の和え物			小松菜・キャベツ・もやし・人参	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢	
25 (水)	にらと豆腐のスープ	生揚げ・かまぼこ	にら・人参・玉ねぎ・えのきたけ	でん粉	とりだし・塩・しょうゆ・こしょう	
	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	ぎょうざ(3)	◆ぎょうざ				
26 (木)	マーボーなす	豚肉・みそ	なす・人参・たけのこ・干しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが	油・ごま油・砂糖・でん粉	オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン	
	中華スープ	豆腐・とり肉・わかめ	玉ねぎ・人参・小松菜・ねぎ	油・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう	
	ごはん			米		
	韓国肉じゃが	◆韓国肉				
27 (金)	牛乳	牛乳				
	韓国風肉じゃが	豚肉	玉ねぎ・人参・きくらげ・しょうが・にんにく	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	トウバンジャン・酒・みりん・コチュジャン・しょうゆ	
	塩ナムル	◆まぐろ油漬け	もやし・小松菜・きゅうり・人参		◆塩中華ドレッシング	
	ミニはちみつパン			はちみつパン		
30 (月)	牛乳	牛乳				
	スパゲッティナポリタン	とり肉・◆ソーセージ・寒天	人参・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・トマト	スパゲッティ・油・砂糖	ソース・ケチャップ・ワイン・塩・こしょう	
	たらパジルフライ	◆たらパジルフライ		油		
	大根サラダ	◆とり肉水煮	大根・小松菜・きゅうり・人参	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	
30 (月)	ごはん			米		
	牛乳	牛乳				
	ピピンバ	豚肉	たけのこ・切干大根・しょうが・にんにく	砂糖・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	
	にらともやしの中華和え	◆まぐろ油漬け	にら・もやし・人参	ごま油	酢・しょうゆ	
30 (月)	春雨スープ	とり肉・生揚げ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ・小松菜・干しいたけ	春雨・油・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・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。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、じゃがいも、小松菜、玉ねぎ、トマト、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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	810	31.9	21.0	407	5.1	365	0.90	0.67	37	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