

令和8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                                  |
|-----------------|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1<br>(月)        | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | ヤンニョムさば           | ◆さばでんぶんつき                           | にんにく・しょうが                                   | 油・みずあめ・さとう・ごま         | ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン             |
| 2<br>(火)        | 塩ナムル              |                                     | もやし・こまつな・きゅうり・にんじん                          |                       | ◆塩ちゅうかドレッシング                          |
|                 | ワンドンスープ           | ぶた肉                                 | にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・キャベツ・ほししいたけ・しょうが             | ワンドン・油・ごま油            | とりだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう                    |
|                 | きりこみコッパバン         |                                     |                                             | コッパバン                 |                                       |
| 3<br>(水)        | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | スラッビージョー          | ぶた肉・だいず・かんでん                        | たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト                          | 油・さとう                 | ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう                  |
|                 | もやしサラダ            | ◆まぐろ油づけ                             | もやし・こまつな・きゅうり・にんじん                          | 油・さとう                 | 酢・塩・こしょう                              |
| 4<br>(木)        | とう乳のクリームスープ       | とり肉・いんげんまめ・とう乳                      | にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・パセリ・とうもろこし         | 油・米こ                  | とりだし・塩・こしょう                           |
|                 | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
| 5<br>(金)        | ハンバーグのわふうソースがけ    | ◆ハンバーグ                              | ねぎ・えのきたけ                                    | さとう・でんぶん              | しょうゆ・みりん                              |
|                 | ひじきのザラダ           | ひじき・◆とり肉水煮                          | きゅうり・キャベツ・とうもろこし                            | さとう・油・ごま油             | しょうゆ・酒・酢・こしょう                         |
|                 | なすとなまあげのみそしる      | なまあげ・みそ                             | たまねぎ・にんじん・なす・ねぎ・チンゲンサイ                      |                       | かつおだし・こんぶだし                           |
| 6<br>(土)        | ジャージャーメン(ちゅうかめん)  | ぶた肉・だいず・みそ                          | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・たけのこ・ほししいたけ       | ちゅうかめん・油・さとう・でんぶん・ごま油 | 酒・とりだし・◆オイスターソース・テンメンジャン・トウバンジャン・しょうゆ |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | きょうざ(2)           | ◆きょうざ                               |                                             |                       |                                       |
| 7<br>(日)        | パンパンジーサラダ         | ◆とり肉水煮                              | きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく                         | はるさめ・油・さとう・ラー油・ごま     | しょうゆ・酢                                |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| ★よくかむ献立★        |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| 8<br>(月)        | かみかみぶたどん(ごはん)     | ぶた肉                                 | 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・油・さとう・ごま            | 酒・みりん・しょうゆ・コチュジャン                     |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | こんにゃくサラダ          |                                     | キャベツ・こまつな・にんじん                              | こんにゃく・油・ごま油・さとう       | しょうゆ・酢・こしょう                           |
| 9<br>(火)        | いかだんこじり           | ◆いかだんご・わかめ                          | ねぎ・チンゲンサイ・にんじん・だいこん・ほししいたけ                  |                       | かつおだし・こんぶだし・酒・しょうゆ・塩                  |
|                 | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
| 10<br>(水)       | タレカツ              | ◆とんかつ                               |                                             | 油・さとう                 | しょうゆ・みりん・酒                            |
|                 | えだまめとツナのあえもの      | ◆まぐろ水煮                              | キャベツ・こまつな・きゅうり・えだまめ・にんじん                    |                       | ◆しそドレッシング                             |
|                 | かみなりじり            | どうふ・ぶた肉・わかめ・みそ                      | えのきたけ・チンゲンサイ・にんじん・なす・ねぎ                     | 油                     | かつおだし・こんぶだし                           |
| 11<br>(木)       | こくとうパン            |                                     |                                             | こくとうパン                |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | わかさぎフリッター(2)      | ◆わかさぎフリッター(ぎょうらん)                   |                                             |                       |                                       |
| 12<br>(金)       | ペンネパジルソース         | ◆ペーコン・かんでん                          | たまねぎ・にんにく                                   | マカロニ・油                | ◆パジルソース・塩・こしょう                        |
|                 | ミネストローネ           | とり肉                                 | たまねぎ・キャベツ・にんじん・トマト・セロリー・パセリ                 | じゃがいも・油               | とりだし・塩・こしょう                           |
|                 | チキンカレーライス(ごはん)    | とり肉                                 | 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・ブルーン・りんご    | 米・じゃがいも・油             | ◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン・こしょう              |
| 13<br>(土)       | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | かいそうサラダ           | わかめ・くさわかめ・こんぶ・しろすぎのり・あかつのまた・◆まぐろ油づけ | にんじん・キャベツ・こまつな                              | ごま油・さとう               | しょうゆ・酢・塩・こしょう                         |
|                 | メロン               |                                     | メロン                                         |                       |                                       |
| 14<br>(日)       | とう乳タンタンうどん(ソフトめん) | ぶた肉・みそ・とう乳                          | たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・こまつな・にら・きくらげ・にんにく・しょうが     | ソフトめん・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                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | あんまん              |                                     |                                             | ◆あんまん                 |                                       |
| 15<br>(月)       | ちゅうかあえ            | ◆まぐろ油づけ                             | チンゲンサイ・きゅうり・キャベツ・にんじん                       | さとう・ごま油               | しょうゆ・酢                                |
|                 | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
| 16<br>(火)       | にらまんじゅう(2)        | ◆にらまんじゅう                            |                                             |                       |                                       |
|                 | マーボーなす            | ぶた肉・みそ                              | なす・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが    | 油・さとう・でんぶん・ごま油        | ◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン                |
|                 | わかめスープ            | わかめ・とうふ・◆かまぼこ                       | にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・えのきたけ                     | ごま                    | とりだし・しょうゆ・塩・こしょう                      |
| 17<br>(水)       | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | もうかとなまあげのレモンソース   | ◆もうかでんぶんつき・なまあげ                     | しょうが・レモンかじゅう                                | 油・さとう                 | しょうゆ・みりん・酒                            |
| 18<br>(木)       | こんぶあえ             | ◆塩こんぶ                               | キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり                            |                       | しょうゆ                                  |
|                 | もやしたっぷりごまみそしる     | ぶた肉・とうふ・油あげ・みそ                      | もやし・にんじん・こまつな・だいこん                          | ごま油・ごま                | かつおだし・こんぶだし                           |
|                 | ミルクパン             |                                     |                                             | ミルクパン                 |                                       |
| 19<br>(金)       | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | しろはなまめコロツケ        | ◆しろはなまめコロツケ                         |                                             | 油                     |                                       |
|                 | マスタードレッシングサラダ     | ◆とり肉水煮                              | こまつな・キャベツ・にんじん・きバブリカ・たまねぎ・レモンかじゅう           | 油・さとう                 | つばマスタード・酢・塩・こしょう                      |
| 20<br>(土)       | ソーセージとやさいのスープに    | ◆ソーセージ                              | たまねぎ・だいこん・にんじん・チンゲンサイ・エリンギ・とうもろこし・セロリー・にんにく | じゃがいも・油               | コンソメ・塩・こしょう                           |
|                 | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
| 21<br>(日)       | かんこくふう肉じゃが        | ぶた肉                                 | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・きくらげ                    | じゃがいも・しらたき・油・さとう      | トウバンジャン・しょうゆ・酒・みりん・コチュジャン             |
|                 | あつやきたまご           | ◆あつやきたまご                            |                                             |                       |                                       |
|                 | しょうがあえ            |                                     | こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが                    |                       | しょうゆ                                  |
| 22<br>(月)       | とんこつラーメン(ちゅうかめん)  | ぶた肉・うずらたまご・◆なると                     | しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・もやし・とうもろこし・きくらげ    | ちゅうかめん・油・ごま           | ◆とんこつラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう              |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | きなこあげパン           | きなこ                                 |                                             | ◆まるパン・油・さとう           |                                       |
| 23<br>(火)       | とり肉とキャベツのあえもの     | ◆とり肉水煮                              | キャベツ・にんじん・きゅうり・こまつな                         |                       | ◆わふうドレッシング                            |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| ★小魚を使った献立★      |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| 24<br>(水)       | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | ししゃものなんばんづけ(2)    | ◆ししゃもでんぶんつき(ぎょうらん)                  | ねぎ                                          | 油・さとう                 | しょうゆ・酢・とうがらし                          |
| 25<br>(木)       | こまつなのあえもの         |                                     | こまつな・キャベツ・もやし・にんじん                          | さとう・ごま油               | しょうゆ・酢                                |
|                 | とんじる              | ぶた肉・とうふ・みそ                          | だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ                            | じゃがいも・こんにゃく・油         | かつおだし・こんぶだし                           |
|                 | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
| 26<br>(金)       | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | さんしょくそばろ          | ぶた肉・だいず・◆いりたまご                      | しょうが・えだまめ                                   | 油・さとう                 | しょうゆ                                  |
|                 | ごまあえ              |                                     | こまつな・もやし・キャベツ・にんじん                          | さとう・ごま                | しょうゆ                                  |
| 27<br>(土)       | すましじり             | とうふ・わかめ・◆かまぼこ                       | にんじん・えのきたけ・ねぎ                               |                       | かつおだし・こんぶだし・酒・しょうゆ・塩                  |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| ★ナカマロちゃん給食★     |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| 28<br>(日)       | 米こパン              |                                     |                                             | 米こパン                  |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | パパイヤメンチカツ         | ◆パパイヤメンチカツ                          |                                             | 油                     |                                       |
| 29<br>(月)       | マカロニサラダ           | ◆まぐろ油づけ                             | きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし                       | マカロニ                  | ◆イタリアンドレッシング                          |
|                 | なかしさんやさいのスープ      | ◆ソーセージ                              | たまねぎ・こまつな・にんじん・トマト                          | 油・じゃがいも               | とりだし・しょうゆ・塩・こしょう                      |
|                 | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
| 30<br>(火)       | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | ぶた肉のしょうがやき        | ぶた肉・かんでん                            | にんにく・しょうが・たまねぎ                              | 油・さとう                 | 酒・しょうゆ・みりん                            |
|                 | にらともやしのあえもの       |                                     | にら・もやし・キャベツ・にんじん                            | ごま油                   | しょうゆ                                  |
| 31<br>(水)       | しんじゃがいものみそしる      | 油あげ・みそ                              | たまねぎ・こまつな・にんじん                              | じゃがいも                 | かつおだし・こんぶだし                           |
|                 | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
| 32<br>(木)       | いわしのかばやき          | ◆いわしでんぶんつき                          |                                             | 油・さとう                 | しょうゆ・みりん・酒                            |
|                 | きりぼしだいこんのにつけ      | 油あげ・◆さつまあげ                          | きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ                        | さとう                   | しょうゆ・酒・みりん                            |
|                 | みだくさんじり           | ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ                      | にんじん・たまねぎ・こまつな・ねぎ                           | 油・じゃがいも               | かつおだし・こんぶだし                           |
| 33<br>(金)       | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | マーボーどうふ           | ぶた肉・とうふ・だいず・みそ                      | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ            | 油・さとう・でんぶん・ごま油        | トウバンジャン・酒・しょうゆ                        |
| 34<br>(土)       | コーンしゅうまい(2)       | ◆コーンしゅうまい                           |                                             |                       |                                       |
|                 | はるさめサラダ           |                                     | こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん                         | はるさめ・ごま油・さとう          | しょうゆ・酢・こしょう                           |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| ★日本の味めぐり～和歌山県～★ |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
| 35<br>(日)       | ごはん               |                                     |                                             | 米                     |                                       |
|                 | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | とり肉のうめふうみあげ       | とり肉                                 |                                             | でんぶん・油                | ◆ねりうめ・酒                               |
| 36<br>(月)       | からしあえ             |                                     | こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん                         |                       | しょうゆ・からし                              |
|                 | こうやどうふのみそしる       | こうやどうふ・わかめ・みそ                       | だいこん・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ねぎ                     |                       | かつおだし・こんぶだし                           |
|                 | はちみつパン            |                                     |                                             | はちみつパン                |                                       |
| 37<br>(火)       | 牛乳                | 牛乳                                  |                                             |                       |                                       |
|                 | ボークビーンズ           | ぶた肉・だいず                             | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト                       | じゃがいも・油・さとう           | ケチャップ・塩・こしょう                          |
|                 | かんでんいりヘルシーサラダ     | ◆まぐろ油づけ・かんでん                        | キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう                 | 油・さとう                 | しょうゆ・酢・塩・こしょう                         |
| 38<br>(水)       | ヨーグルト             | ◆ヨーグルト                              |                                             |                       |                                       |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |
|                 |                   |                                     |                                             |                       |                                       |

※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。  
※ペーコン、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、こまつな、トマト、たまねぎ

|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 平均栄養所要量 | 658           | 26.4       | 19.0    | 385         | 4.0     | 336         | 0.70         | 0.58         | 30          | 2.2        |
| 基準栄養所要量 | 650           | 26.8       | 18.0    | 350         | 3.0     | 200         | 0.40         | 0.40         | 25          | 2未満        |