

令和8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
1 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・大豆・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
	コーンしゅうまい(2)	◆コーンしゅうまい			
	春雨サラダ		小松菜・きゅうり・キャベツ・人参	春雨・ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・こしょう
✿ 小 魚 を 使 っ た 献 立 ✿					
2 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもの南蛮漬け(3)	◆ししゃもでん粉付き(魚卵)	ねぎ	油・砂糖	しょうゆ・酢・唐辛子
	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
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・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
✿ 日 本 の 味 め ぐ り ～ 和 歌 山 県 ～ ✿					
3 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉の梅風味揚げ	とり肉		でん粉・油	◆練りうめ・酒
	辛子和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・わかめ・みそ	大根・玉ねぎ・えのきたけ・人参・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
4 (木)	豚骨ラーメン(中華めん)	豚肉・うずら卵・◆なると	しょうが・にんにく・ねぎ・人参・チンゲンサイ・もやし・とうもろこし・きくらげ	中華めん・油・ごま	◆豚骨ラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
	牛乳	牛乳			
	きなこ揚げパン	きなこ		◆丸パン・油・砂糖	
	とり肉とキャベツの和え物	◆とり肉油漬け	キャベツ・人参・きゅうり・小松菜		◆和風ドレッシング
5 (金)	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	わかさぎフリッター(3)	◆わかさぎフリッター(魚卵)			
	パンネバジルソース	◆ベーコン・寒天	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・油	◆バジルソース・塩・こしょう
	ミネストローネ	とり肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・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
✿ よ く か む 献 立 ✿					
8 (月)	かみかみ豚丼(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・油・砂糖・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・小松菜・人参	こんにゃく・油・ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・こしょう
	いかだんご汁	◆いかだんご・わかめ	ねぎ・チンゲンサイ・人参・大根・干しいたけ		かつおだし・こんぶだし・酒・しょうゆ・塩
9 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	いわしのかば焼き	◆いわしでん粉付き		油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	切干大根の煮付け	油揚げ・◆さつま揚げ	切干大根・人参・干しいたけ	砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	人参・玉ねぎ・小松菜・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
10 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグの和風ソースかけ	◆ハンバーグ	ねぎ・えのきたけ	砂糖・でん粉	しょうゆ・みりん
	ひじきのサラダ	ひじき・◆とり肉水煮	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
	なすと生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・なす・ねぎ・チンゲンサイ		かつおだし・こんぶだし
11 (木)	カレー南蛮うどん(ソフトめん)	豚肉・◆なると	人参・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・ねぎ	ソフトめん・油・でん粉	しょうゆ・◆カレールウ・カレー粉・かつおだし・みりん・酒
	牛乳	牛乳			
	かき揚げ			◆かき揚げ・油	
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油	酢・砂糖・塩・こしょう
✿ ナ カ マ ロ ち ゃ ん 給 食 ✿					
12 (金)	米粉パン			米粉パン	
	牛乳	牛乳			
	パパイヤメンチカツ	◆パパイヤメンチカツ		油	
	マカロニサラダ	◆まぐろ油漬け	きゅうり・キャベツ・人参・とうもろこし	マカロニ	◆イタリアンドレッシング
	那珂市産野菜のスープ	◆ソーセージ	玉ねぎ・小松菜・人参・トマト	油・じゃがいも	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
15 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・寒天	にんにく・しょうが・玉ねぎ	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん
	にらともやしの和え物		にら・もやし・キャベツ・人参	ごま油	しょうゆ
	新じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	玉ねぎ・小松菜・人参	じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
16 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	韓国風肉じゃが	豚肉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・きくらげ	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	トウバンジャン・しょうゆ・酒・みりん・コチュジャン
	厚焼き卵	◆厚焼き卵			
	しょうが和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・しょうが		しょうゆ
19 (金)	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・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
	寒天入りヘルシーサラダ	◆まぐろ油漬け・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	ヨーグルト	◆ヨーグルト			
22 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヤンニョムさば	◆さばでん粉付き	にんにく・しょうが	油・水あめ・砂糖・ごま	ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
	塩ナムル		もやし・小松菜・きゅうり・人参		◆塩中華ドレッシング
	ワンタンスープ	豚肉	人参・チンゲンサイ・ねぎ・キャベツ・干しいたけ・しょうが	ワンタン・油・ごま油	とりだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう
23 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	三色そばろ	豚肉・大豆・◆炒り卵	しょうが・枝豆	油・砂糖	しょうゆ
	ごま和え		小松菜・もやし・キャベツ・人参	砂糖・ごま	しょうゆ
	すまし汁	豆腐・わかめ・◆かまぼこ	人参・えのきたけ・ねぎ		かつおだし・こんぶだし・酒・しょうゆ・塩
24 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	タレカツ	◆とんかつ		油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	枝豆とツナの和え物	◆まぐろ水煮	キャベツ・小松菜・きゅうり・枝豆・人参		◆しそドレッシング
	かみなり汁	豆腐・豚肉・わかめ・みそ	えのきたけ・チンゲンサイ・人参・なす・ねぎ	油	かつおだし・こんぶだし
25 (木)	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・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	わかめ・くきわかめ・こんぶ・しろすぎのり・あかつのまた・◆まぐろ油漬け	人参・キャベツ・小松菜	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	メロン		メロン		
26 (金)	切り込みコッペパン			コッペパン	
	牛乳	牛乳			
	スラッピージョー	豚肉・大豆・寒天	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう
	もやしサラダ	◆まぐろ油漬け	もやし・小松菜・きゅうり・人参	油・砂糖	酢・塩・こしょう
	豆乳のクリームスープ	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	油・米粉	とりだし・塩・こしょう
29 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	にらまんじゅう(2)	◆にらまんじゅう			
	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・砂糖・でん粉・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・豆腐・◆かまぼこ	人参・大根・ねぎ・小松菜・えのきたけ	ごま	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
30 (火)	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
	こんぶ和え	◆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汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	もやし・人参・小松菜・大根	ごま油・ごま	かつおだし・こんぶだし

※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、トマト、玉ねぎ										
	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	812	31.3	21.7	400	5.0	385	0.89	0.65	35	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