



令和5年 6月分 献立予定表 (22回)



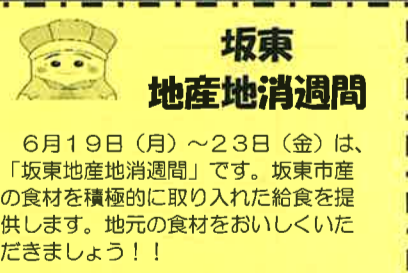
太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 <small>魚・肉・卵・豆・豆製品</small>	2群 <small>牛乳・小魚・海藻類</small>	3群 <small>緑黄色野菜</small>	4群 <small>その他の野菜・きのこ・果物</small>	5群 <small>穀類・いも類・砂糖</small>	6群 <small>種実類・油脂</small>		
1	木	コッペパン 牛乳 やさしいりくだんご(2)	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	568 26.0 1.7	667 30.2 2.1
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油 バター		
		フルーツゼリーあえ			りんご パインアップル もも みかん					
2	金	ごはん 牛乳 はるまき	とり肉 ほたて	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ	でんぷん 春雨 小麦粉	油	724 24.8 2.1	882 29.6 2.6
		マーボードウフ	ぶた肉 とうふ とり肉 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油		
		だいこんサラダ ●ドレッシング			だいこん きゅうり とうもろこし					
5	月	ごはん 牛乳 さばのみそに いものこじる	さば みそ	牛乳			ごはん 砂糖 でんぷん		656 29.9 4.0	799 34.3 4.5
		ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん にんじん	だいこん ねぎ	さといも こんにゃく			
		しょうパン ★いちごジャム 牛乳 かぼちゃのコロッケ ★ソース		牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	パン いちごジャム	油		
6	火	かいそうサラダ ●ドレッシング				きゅうり もやし	こんにゃく		745 22.2 4.1	878 25.9 4.7
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油		
		ごはん 牛乳 かにしゅうまい(2)	ぶた肉 ぎよ肉すりみ えび かに 卵 だいず	牛乳		たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも			
7	水	なすのにくみそいため	ぶた肉 大豆 みそ			にんにく しょうが なす グリンピース	砂糖	ごま油	733 25.8 3.4	890 30.9 4.1
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし		ごま油 ごま		
		ミニコッペパン 牛乳 とうふナゲット(2) スパゲッティナポリタン	とうふ ぎよ肉すりみ 豆乳 ソーセージ	牛乳		たまねぎ	砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
8	木	ごぼうサラダ ●ドレッシング			青ピーマン トマト	しめじ たまねぎ	スパゲッティ		715 22.9 3.4	868 27.4 4.3
		ごはん 牛乳 カツレツ ★ソース	ぶた肉 大豆				ごはん パン粉	油		
		さつまじる もやしとコーンのサラダ ●ドレッシング	とり肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	さつまいも	油		
9	金	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき	とり肉	牛乳		しょうが	ごはん		604 26.8 2.9	742 30.3 3.6
		こんにゃくのいたためナムル	ぶた肉	こんぶ	にんじん ごまつな		こんにゃく	ごま油 ごま		
		じゃがいもとたまねぎのみそじる	みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
12	月	シュプールパン 牛乳 いかリングフライ(2, 2, 2, 3) ★ソース	いか 卵	牛乳			パン	油	556 22.2 2.5	681 27.2 3.0
		カリフラワーとアスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー とうもろこし				
		げんまいスープ	ベーコン	チーズ	赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ はくさい	げんまい	油		
13	火	カレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	油	762 25.3 3.5	988 32.4 4.6
		レモンチキンかおりあげ(2, 2, 2, 3)	とり肉			レモン	こめ粉 でんぷん	油		
		ブロッコリーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん					
14	水	ライむぎしょうパン ★ミルククリーム 牛乳 フランクフルト ★ケチャップ	ソーセージ	牛乳			パン	ミルククリーム	627 23.4 3.9	735 27.2 4.8
		キャベツとツナのソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし		油		
		かきたまじる	なると 卵		にんじん ごまつな	しめじ ねぎ	でんぷん			
15	木	ごはん 牛乳 あじフィレフライ ★ソース	あじ	牛乳			ごはん パン粉 小麦粉	油	646 26.0 2.6	773 29.5 3.1
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	砂糖	油		
		とうふとわかめのすましじる	とうふ	わかめ		しめじ	はなふ			
16	金	ごはん 牛乳 あじフィレフライ ★ソース	あじ	牛乳			ごはん パン粉 小麦粉	油	646 26.0 2.6	773 29.5 3.1
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	砂糖	油		
		とうふとわかめのすましじる	とうふ	わかめ		しめじ	はなふ			

【お知らせ】 6月分給食費の口座振替は6月30日(金)です。残高の確認をお願いします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種類類・油脂		
19 月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグわふうソース れんこんサラダ ●ドレッシング はくさいのみそしる	とひ肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん にんにく しょうが れんこん きゅうり ごぼう とうもろこし はくさい	ごはん パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉		609 21.2 3.0	744 24.2 3.7
20 火	こめパン 牛乳 いなだのこうみやき キャベツのサラダ ●ドレッシング かぼちゃとウインナーのスープ	いなだ	牛乳	にんじん にんじん パセリ かぼちゃ	パインアップル しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめパン 砂糖 油		753 26.7 2.3	853 28.9 2.7
21 水	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう(2) ヤーコンのあまからいために きくらげととうふのスープ	ぶた肉 大豆 ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん 青ピーマン にら 赤ピーマン	キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが ヤーコン たまねぎ きくらげ はくさい	ごはん 小麦粉 ごま油 砂糖 油 でんぷん 油		649 26.6 2.7	798 31.3 3.2
22 木	メンチカツバーガー 牛乳 (バーガーパン ローズポークキャベツメンチカツ ★ソース) ハッシュポーク だいずいりサラダ ●ドレッシング	ぶた肉 大豆 ぶた肉 大豆	牛乳 クリーム	トマト にんじん トマト パセリ にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし	パン パン粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 バター		823 27.8 4.0	966 32.3 4.8
23 金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら とうがんスープ	とひ肉 かまぼこ ぶた肉 とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう キャベツ しいたけ とうがん	ごはん でんぷん 油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま油		620 25.7 2.9	749 28.9 3.6
26 月	ごはん 牛乳 ほねごとさんまに キャベツのあさづけ だいこんのみそしる	さんま かつお 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま		596 24.3 2.8	726 27.3 3.4
27 火	おたのしみ こんだて	かまぼこ 卵 ほたて かに えび とひ肉 豆乳	牛乳 クリーム 牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ りんご もも パインアップル	パン パン粉 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖		635 25.7 3.0	763 31.1 3.7
28 水	ごはん 牛乳 あつやきたまご ひじきに だいこんとベーコンのスープ	卵 ぶた肉 大豆 さつまあげ とうふ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん にんじん チンゲンサイ	しいたけ だいこん エリンギ	ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖 油 こんにゃく 油		627 24.6 2.0	770 28.6 2.3
29 木	コッペパン 牛乳 ピザポテトあげ かぼちゃサラダ ★マヨネーズ スープパスタ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 油 でんぷん マヨネーズ マカロニ 油		682 22.8 2.9	803 26.6 3.5
30 金	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2) チンゲンサイとぶたにくのいためもの はるさめスープ	とひ肉 ぶた肉 大豆 ぶた肉 とひ肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが	ごはん 小麦粉 ごま油 油 ごま油 ごま油		605 20.7 1.9	735 23.9 2.2



献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだものの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。



減塩の日 (いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。