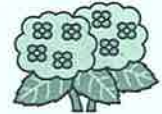




令和7年

6月分 献立予定表 (21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 魚・肉・卵・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 種実類・油脂			
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		767 26.4 2.0	935 31.7 2.4	
		かにシューマイ(1.2.2.2)	ぶた肉 かに 大豆 ぎょうすりみ 卵 えび			たまねぎ しょうが	小麦粉 じゃがいも				
		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			
		ごぼうサラダ ●ドレッシング			にんじん	ごぼう えだまめ		ごま			
3	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		641 21.4 3.2	761 25.1 3.9	
		マヨたまフライ	ソーセージ 卵				パン粉 小麦粉	油			
		カリフラワーサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー きゅうり					
		スープパスタ	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	マカロニ	油			
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606 29.3 2.9	743 33.5 3.7	
		とりにくのとてりやき	とり肉			しょうが					
		こんぶまめ	ぶた肉 大豆	こんぶ			こんにゃく 砂糖				
		かきたまじる	なると 卵		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	でんぷん				
5	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい ねぎ	ソフトめん	油	553 24.4 3.8	706 29.5 4.2	
		やさしいりにくだんご(2)	とり肉		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			
		わかめサラダ ●ドレッシング		わかめ		もやし きゅうり					
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648 29.4 2.3	795 34.0 2.8	
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん				
		ちくぜんに	とり肉 ちくわ		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ たけのこ	こんにゃく 砂糖 さといも	油			
		たまねぎのみそしる	油あげ とうふ みそ		さやいんげん	たまねぎ しめじ					
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		715 24.0 2.3	886 29.3 2.8	
		やきにくいため	ぶた肉 みそ		にんじん 青ピーマン	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが りんご		油 ごま ごま油			
		ポテトサラダ ★マヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
		こんさいスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん ごぼう れんこん		油			
10	火	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン		665 25.7 2.6	785 30.5 3.2	
		とうにゅうコロッケ	豆乳			たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖	油			
		ミートソーススパゲッティ	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ	スパゲッティ	油			
		だいこんとえだまめのサラダ ●ドレッシング				だいこん えだまめ					
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		586 24.3 2.2	713 27.7 2.7	
		ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん にんにく しょうが	パン粉 砂糖				
		もやしときゅうりのサラダ ●ドレッシング			にんじん	もやし きゅうり					
		とりにくとえのきのスープ	とり肉		にんじん	にんにく しょうが ねぎ はくさい えのきたけ		油			
12	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん	油	600 20.8 3.0	754 25.5 3.8	
		はるまき	とり肉 ほたて		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			
		アスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	キャベツ とうもろこし					
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624 22.8 1.9	788 27.7 2.4	
		なまあげのピリからいため	ぶた肉 生あげ		にら	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油			
		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	きゅうり					
		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 たけのこ		ごま油 ごま			
16	月	ばんどう地産地消週間(ちさんちしょうしゅうかん)6月16日~20日								664 27.9 2.4	817 32.8 2.9
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん				
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油			
		さつまじる	とり肉 みそ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも				
17	火	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン		716 25.8 2.6	823 28.3 3.0	
		とりにくのパジルオイルやき	とり肉		バジル パセリ	にんにく		油			
		かぼちゃサラダ ★マヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ		マヨネーズ			
		とうがんのカレースープ	ベーコン 大豆		パプリカ さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうがん		油			

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 種実類・油脂			
	18 水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		722 26.0 2.5	876 31.0 3.0	
	ローズポークコロケ ★ソース	ぶた肉		たまねぎ	パン粉 じゃがいも	油				
	カリフラワーとコーンのサラダ ●ドレッシング			カリフラワー きゅうり とうもろこし						
	なすとあぶらあげのみそしる	油あげ とうふ みそ	こまつな	なす ねぎ						
	19 木	にほんのあじめぐり～いばらきけん「つけけんちゃんうどん」						582 25.0 2.8	743 30.3 3.5	
	つけけんちゃんうどん 牛乳 (ソフトめん けんちゃんじる)	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	ソフトめん こんにゃく さといも	油			
	こまつなまんじゅう(2)	ぶた肉		こまつな	キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが	小麦粉	ごま油			
	もやしのサラダ ●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ					
	20 金	美味(おい)しおこんだて						595 27.2 1.9	728 30.0 2.3	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ねぎいりとりつくね	とり肉			ねぎ	でんぷん パン粉				
	れんこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	れんこん きゅうり		ごま			
		きくらげととうふのスープ	とうふ		にら トマト	たまねぎ しめじ きくらげ はくさい	でんぷん	油		
	23 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632 21.3 2.2	797 25.8 2.8
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油		
		キャベツとにんじんのサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ				
あぶらあげとしめじのみそしる		油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ					
24 火	しょくパン ★きなこクリーム 牛乳		牛乳			パン	きなこクリーム	673 23.1 3.1	850 29.3 3.9	
	いかリングフライ(2.2.2.3)	いか 大豆	あおさ			パン粉 でんぷん 小麦粉	油			
	はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー					
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし		バター			
25 水	たまごいりとりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ)	とり肉 卵	牛乳		しょうが	ごはん 砂糖	油	606 24.9 2.4	765 30.5 3.1	
	もやしとコーンのサラダ ●ドレッシング				もやし きゅうり とうもろこし					
	もずくのみそしる	とうふ みそ	もずく	にんじん	しいたけ はくさい ねぎ					
	26 木	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なんと	牛乳		メンマ とうもろこし にんにく ねぎ	ソフトめん			油
ぎょうざ(2)		とり肉 ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	ごま油 油			
かいそうサラダ ●ドレッシング			わかめ くわかめ こんぶ つのまた	にんじん	キャベツ					
		27 金	おたのしみこんだて						810 23.0 2.8	996 26.6 3.4
	カレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)、	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油			
	チキンナゲット(1.2.2.2)	とり肉 卵 大豆	だっしふん乳			小麦粉 でんぷん	油			
	アセロラゼリーあえ	豆乳			アセロラ りんご もも ぶどう パインアップル	砂糖				
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		669 25.6 2.0	802 28.9 2.3	
	あじフィレフライ ★ソース	あじ				パン粉 小麦粉	油			
	だいこんときゅうりのサラダ ●ドレッシング				だいこん きゅうり とうもろこし					
	こまつなとえのきのみそしる	油あげ とうふ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ					

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。



ばんどう地産地消週間



6月16日（月）～20日（金）は「ばんどう地産地消週間」です。この週間に使われる「にんじん・たまねぎ・なす・トマト」は坂東市産で農薬・化学肥料不使用で育てられたものです。

坂東市産の食材を積極的に取り入れた給食を提供する予定です。坂東市のおいしい食材を見つけてみましょう。

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）」と定めました。

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。

日本の味めぐり

～茨城県～



19日（木）は、茨城県の郷土料理「つけけんちゃんうどん」を提供します。

この料理は、本来うどんではなく、そばで食べるのが一般的です。給食では、アレルギーに配慮し、うどんにしています。

茨城県の北の地域（県北地区）では、朝晩の気温差が大きく、水はけのよい土地が多いため、江戸時代から「そば」の栽培が盛んでした。また、根菜類がよくとれるので「けんちゃん汁」もよく作られていました。

茨城県以外でも「けんちゃんうどん（そば）」は食べられていますが、うどんやそばをけんちゃん汁につけて食べる「つけけんちゃん」は、茨城県の県北地区独特の食べ方で知られています。

坂東市の食材をたくさん使用した給食が登場します。学校給食を通して、改めて坂東市の良さを発見してみましょう！

