



令和 8 年 6 月分 献立予定表 ( 22回 )



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・岩井中・東中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

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			
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 21.1 1.9	729 24.2 2.4	
	にくだんご (2)	とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖 油				
	でんぶあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖				
	だいこんとこまつなのみそしる	油あげ とうふ みそ		こまつな	だいこん					
2 火	しょくパン ●いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン 砂糖		702 32.6 3.2	867 39.3 3.8	
	ミートソースラビオリ	とり肉 大豆			たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 油				
	ウイナーピーズ	ソーセージ 大豆		トマト	たまねぎ	砂糖 油				
	クリームスープパスタ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ	バター			
	※プチシュークリーム	卵	牛乳			小麦粉 砂糖				
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		665 29.7 1.8	801 33.4 2.2	
	さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぶん				
	こんぶまめ	ぶた肉 大豆	こんぶ			こんにゃく 砂糖				
	はくさいのすましじる	かまぼこ		にんじん	はくさい しいたけ ねぎ					
4 木	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん 油		750 23.7 2.4	953 30.0 3.1	
	イカリングフライ (2.2.2.3)	いか 卵			りんご	じゃがいも				
	※かみかみゼリー				ナタデココ レモン	パン粉 小麦粉 油				
						砂糖				
5 金	ジャージャーめんにはいってる <b>坂東市産の「ねぎ」</b> はJA岩井から提供していただきます								668 22.9 2.8	849 27.9 3.5
	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	もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	ソフトめん ごま油 油				
	やきぎょうざ (2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 でんぶん				
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ		砂糖 マヨネーズ				
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		698 29.7 2.6	857 34.2 3.1	
	さんまのにつけ	さんま			しょうが	砂糖				
	まめとひじきのサラダ	大豆 豆乳	ひじき かつらひやし	にんじん	ごぼう れんこん しいたけ えだまめ	じゃがいも 砂糖 ごま 油				
	もやしとぶたにくのみそしる	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん にら	もやし	油				
9 火	キーマカレー ※はっこう乳 (※ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆	はっこう乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく りんご しょうが	ナン 油		685 30.2 3.8	843 36.3 3.9	
	とりのからあげ (2)	とり肉			しょうが	でんぶん 砂糖 油				
	ポテトコンソメに	ソーセージ		さやいんげん にんじん	とうもろこし	じゃがいも				
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640 27.3 2.2	790 31.8 2.7	
	アジフィレフライ ●パックソース	あじ				小麦粉 パン粉 油				
	あつあげのピリからに	ぶた肉 生あげ みそ			たまねぎ しめじ にんにく しょうが	砂糖 油				
	たまごとわかめのスープ	卵 かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ	でんぶん				
11 木	ガパオライス 牛乳 (ごはん ガパオライスのぐ)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 油 砂糖		657 30.4 2.2	811 35.9 2.6	
	はるさめスープ	とり肉		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ しょうが	はるさめ 小麦粉 ごま油				
	●さきさきチーズ		チーズ							
12 金	ぶたなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん ぶたなんばんじる)	ぶた肉 油あげ なると	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが ねぎ	ソフトめん 油 砂糖		682 22.8 2.4	857 27.8 2.9	
	あげしょうろんぼう (2)	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ 小麦粉 でんぶん 油				
	フルーツあんじん		かとうれん乳		もも パインアップル	砂糖				
15 月	坂東市 地産地消週間(ほんどうしちさんちしょうじゅうかん) 6/15~6/19								645 24.9 2.3	796 28.9 2.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	あつやきたまご	卵			とんじるに入ってる にんじんとじゃがいもは ほんどうしの 有機野菜(ゆうきやさい) です	砂糖 でんぶん				
	かぼちゃのそぼろに	とり肉		にんじん かぼちゃ		砂糖 油				
16 火	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油			
	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン		728 31.6 3.4	838 35.0 3.7	
	つくばどりのしょうがやき	とり肉				砂糖				
	れんこんのソテー			ピーマン にんじん	れんこん しめじ	油				
さつまいもポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	さつまいも 砂糖 バター					

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(%) 塩分(%)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)	
			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			
17	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		708 24.8 2.2	870 29.0 2.7
		ぼんどうし ローズポークキャベツメンチカツ	ぶた肉 大豆			キャベツ		小麦粉 砂糖 油			
		にくやさしいため	ぶた肉 みそ		赤ピーマン	たまねぎ キャベツ			油		
		つくねとはくさいのスープ	とり肉		にんじん こまつな	はくさい しいたけ ねぎ		パン粉 でんぷん	ごま油		
18	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		610 25.0 1.9	756 29.7 2.3
		ぼんどうし れんこんしゅうまい(2)	ぶた肉 とり肉 大豆			れんこん たまねぎ しょうが		小麦粉 砂糖 でんぷん			
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にら	ねぎ しいたけ		砂糖	油 ごま油		
		チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	しめじ ねぎ			油		
19	金	とりごもくうどん 牛乳 (ソフトめん とりごもくじる)	とり肉	牛乳	にんじん	だいこん		ソフトめん	油	663 25.5 2.6	841 31.6 3.2
		ぼんどうし さつまいもてんぷら	油あげ			ねぎ しめじ		さつまいも 小麦粉 でんぷん	油		
		しおやさしいため	ぶた肉		ピーマン	もやし たけのこ にんにく			油		
		チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし		ごはん 砂糖	油		
22	月	オムレツ	卵					砂糖	油	782 27.3 3.4	951 31.1 3.8
		ホットはなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		砂糖	油		
		ブラウンシチュー	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも でんぷん パン粉	油		
		くろパン ●チョコレートクリーム 牛乳		牛乳				パン 黒糖	チョコレート		
23	火	チーズいもち		チーズ				じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	646 24.9 2.9	781 30.1 3.6
		マカロニサラダ			にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ 砂糖	マヨネーズ		
		リゾットスープ	とり肉		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		じゃがいも げんまい	油		
		とりそぼろごはん 牛乳 (むぎごはん とりそぼろ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ		ごはん 大麦	油		
24	水	いばらき 美味しお Day	大豆 みそ			しょうが		砂糖 でんぷん		674 29.3 2.0	844 36.0 2.6
		にらたまのみそしる	卵 とうふ みそ		にら にんじん	たまねぎ					
		●ミルクウエハース						小麦粉 砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
25	木	しおかルビメンチ	とり肉 牛肉			たまねぎ ねぎ にんにく		小麦粉 パン粉	油	659 21.1 3.1	807 24.4 3.7
		はるさめサラダ			にんじん	きくらげ たけのこ		はるさめ 砂糖	ごま		
		キムチワタンスープ	ぶた肉 なた		にんじん にら パプリカ	たまねぎ もやし しいたけ はくさい		小麦粉 砂糖	油		
		とんこつしょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん とんこつしょうゆスープ)	ぶた肉	牛乳		たまねぎ もやし しょうが		ちゅうかめん			
26	金	とうふのいそべあげ(2.2.2.3)	なた			キャベツ きくらげ ねぎ とうもろこし にんにく			ごま油	607 21.3 2.9	817 27.6 3.9
		カクテルゼリーあえ	とうふ 豆乳 ぎよ肉すりみ 卵	あおのり		たまねぎ		小麦粉 砂糖	油		
			豆乳			ぶどう もも りんご パイナップル		砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
29	月	にしんのかばやき	にしん			しょうが		砂糖 でんぷん	油	621 21.2 2.2	771 24.8 2.8
		しおこんぶいため	ぶた肉	こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが			油		
		たまねぎとじゃがいものみそしる	油あげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも			
		トマトチーズバーガー 牛乳 (バーガーパン トマトソースハンバーグ ●スライスチーズ)	とり肉 大豆 ぶた肉	チーズ	トマト	たまねぎ		パン	油		
30	火	コールスローサラダ			にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ レモン		パン粉 砂糖	油	731 29.1 2.4	818 32.4 2.9
		アルファベットマカロニスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく		マカロニ	油		
		※ボンデチョコドーナツ	卵					小麦粉 砂糖	チョコレート 油		

### 自分の健康のためにできること



朝ごはんを  
食べる習慣を  
つける



ゆっくり、  
よくかんで  
食べる



塩分のとり過ぎに  
気をつけ、  
「適塩」を  
意識する

### 食の未来のためにできること



食べ物が何からできているか、  
どこから来るのかを知る



地域でとれたものや、  
環境に配慮した食品を選ぶ



食べ物の  
無駄をなくし、  
食品ロスを  
減らす

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- おかすの( )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。
- 太字は茨城県産使用を予定しております。
- 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので気をつけて食べて下さい。



### 減塩の日(いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、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、食塩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。