



令和8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 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	たまごいりとりそばうどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば)	とり肉 卵	牛乳		しょうが	ごはん 砂糖	油	690 27.7 2.5	871 34.0 3.1	
		マカロニサラダ	卵 大豆		にんじん		マカロニ 砂糖	油			
		ほうれんそうのみそしる	とうふ 油あげ みそ		ほうれんそう	だいこん にんじん ねぎ しめじ					
2	火	ライむぎしょくパン 牛乳		牛乳			パン		646 22.5 3.8	782 26.0 4.2	
		ハムカツ	とり肉 ぶた肉 大豆 卵				パン粉 砂糖	油			
		ブロッコリーのホットサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー アスパラガス にんじん		でんぷん				
		にんじんのポタージュ	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			
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		665 25.5 2.7	811 29.6 3.2	
		にくだんご (1.2.2.2)	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	しょうが りんご たまねぎ	パン粉 でんぷん	ごま 油			
		やさしいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖	油 ごま油			
		ワンタンスープ	とうふ		こまつな にんじん		小麦粉 でんぷん	ごま油			
4	木	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ソフトめん		703 23.0 2.4	856 28.6 3.0	
		やさいのかきあげ	卵		にんじん	たまねぎ ごぼう グリーンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油			
		ホットポテトサラダ ★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			
		あおりんごグミ				りんご	砂糖				
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648 24.9 2.5	787 29.1 3.0	
		さばのしょうがに	さば	こんぶ		しょうが	砂糖				
		くきわかめいりきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油			
		あぶらあげととうふのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ					
8	月	ブルコギどん 牛乳 (ごはん ブルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく しめじ	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	616 22.0 2.0	776 26.8 2.5	
		もやしのホットサラダ ●ドレッシング			にんじん	もやし キャベツ					
		だいこんとベーコンのスープ	ベーコン とうふ		にんじん ちんげんさい	だいこん エリンギ		油			
9	火	おたのしみこんだて								659 20.7 3.1	801 24.8 3.9
		※ナン 牛乳		牛乳			ナン				
		キーマカレー	ぶた肉		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		油			
		カニクリームコロッケ	かまぼこ かに えび 卵 大豆 ぶた肉	だっしふん乳		たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油			
10	水	ごはん ★ふりかけ 牛乳		牛乳 のり			ごはん		576 28.7 2.0	710 32.7 2.4	
		いかのしょうがやき	いか			しょうが		ごま油			
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい とうもろこし					
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく	油			
11	木	タンメン 牛乳 (ちゅうかめん タンメンスープ)	ぶた肉 なた	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ きくらげ	ちゅうかめん	油	632 21.8 3.0	771 27.1 3.8	
		やさいのソイぎょうざ (2)	大豆		にら	キャベツ しょうが にんにく	こんにゃく 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油			
		カリフラワーのホットサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー えだまめ		ごま			
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603 25.2 2.7	738 28.9 3.1	
		いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖 でんぷん				
		とりじゃが	とり肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油			
		ちんげんサイスー	ベーコン なた		にんじん ちんげんさい	ねぎ えのきたけ	でんぷん				
15	月	ほんどう地産地消週間(ちさんちしょうしゅうかん)6月15日~19日								675 27.8 2.5	824 32.2 3.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのてりやき	とり肉			しょうが		油			
		カレーふうみのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし					
16	火	さつまいもじる	みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく		665 31.6 3.1	757 35.6 3.7	
		こめパン 牛乳		牛乳			こめパン				
		いなだバジルオイルやき	いなだ		バジル		パン粉	油			
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖				
※メロンゼリー				メロン	砂糖						



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			
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		612 26.9 2.7	771 33.0 3.5	
		マーボーなす	ぶた肉 大豆 とり肉		トマト	なす わざ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん 油				
		こまつなのホットサラダ ●ドレッシング			こまつな にんじん	もやし					
		とりつくねスープ	とり肉 大豆		ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ えのきたけ	パン粉 でんぷん 砂糖				
18	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャーチャーじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし わざ	ソフトめん	油	663 25.0 3.0	837 30.5 3.8	
		ヤーコンいりメンチカツ	ぶた肉 とり肉 大豆		トマト	ヤーコン	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油			
		キャベツのスタミナいため			にんじん いら	キャベツ にんにく たまねぎ	でんぷん	油 ごま油			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
19	金	あつやきたまご	卵 大豆				砂糖		595 26.4 2.2	731 31.0 2.7	
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油			
		とうがんスープ	とり肉 とうふ		にんじん	しいたけ とうがん		ごま油			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
22	月	美味(おい)しおこんだて								609 26.1 2.1	744 30.7 2.5
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		にくまんじゅう(2)	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 こんにゃく 砂糖 でんぷん				
		アスパラガスのソテー	ウィンナー		アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ		バター			
23	火	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン		608 21.1 2.8	706 24.6 3.4	
		スパゲッティナポリタン	ベーコン		青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	バター			
		クリーミーコロケ	かまぼこ ほたて 卵 えび かに	牛乳			パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油			
		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					
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627 21.2 2.9	790 25.6 3.6	
		なまあげのぴりからいため	生あげ ぶた肉		いら	にんにく しょうが わざ	砂糖 でんぷん	ごま油			
		はるさめサラダ		わかめ	にんじん	きくらげ しょうが	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
		ちゅうかふうたまごスープ	卵		にんじん ちんげんサイ	しょうが たけのこ もやし	でんぷん	ごま油			
25	木	カレーなんばんうどん ※はっこう乳 (ソフトめん カレーなんばんじる)	とり肉 なんと 油あげ	はっこう乳	にんじん	いちご にんにく たまねぎ わざ	ソフトめん でんぷん	油	614 21.9 3.1	795 28.3 4.0	
		さつまいももち					さつまいも じゃがいも 砂糖	油			
		もやしのホットナムル ●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
26	金	ハンバーグ ★だいこんおろしソース	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ だいこん りんご にんにく ゆず レモン	パン粉 砂糖 でんぷん		629 25.6 2.7	758 28.9 3.3	
		こまつなとかまぼこのごまいため	かまぼこ		こまつな にんじん		砂糖	油 ごま			
		じゃがいもとわかめのみそしる	油あげ みそ	わかめ	にんじん	わざ		じゃがいも			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
29	月	ちゅうかどん 牛乳 (むぎごはん ちゅうかどんのぐ)	ぶた肉 いか なんと 生あげ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ はくさい たけのこ	ごはん むぎ でんぷん	ごま油 油	727 27.7 1.7	905 33.8 2.1	
		いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん さやいんげん	とうもろこし キャベツ					
		※とうにゅうプリン	豆乳				砂糖 でんぷん				
		バターロールパン 牛乳		牛乳			パン				
30	火	たちうおフライ ★ソース	たちうお 大豆				パン粉 小麦粉	油	640 26.8 3.3	722 30.2 3.9	
		カリフラワーとアスパラのホットサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー					
		とりごぼうスープ	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん わざ ごぼう しいたけ					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				

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。



ぼんどう地産地消週間



6月15日（月）～19日（金）は「ぼ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。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



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！

