平成29年度

6月 こんだてひょう

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて	おもなざいりょう おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	木	けんちんうどん（ソフトめん けんちんじる）	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ソフトめん さといも	あぶら	647	23.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かのこあげ（2，2）	えび たら とうふ			たまねぎ	こむぎこ クルトン	あぶら	816	27.7
		ぷるぷるオレンジデザート		ぎゅうにゅう		みかん もも	さとう			
2	金	おやこどん（ごはん おやこに）	とりにく たまご なると		にんじん	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう		719	29.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅにゅう						
		はるさめサラダ ちゅうかドレッシング	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング	886	34.4
		さくらだいこんづけ				だいこん				
5	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		738	25.5
		イカフリッターのチリソースがけ	イカ たら			ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら		
		かみかみキンピラ	ぶたにく さつまあげ		にんじん	れんこん ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	931	31.7
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		ねぎ				
6	火	ライむぎパン マーガリン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ライむぎパン	マーガリン	657	23.7
		とりにくのさしまちゃパンごやき （境町の特産 さしま茶を使用）	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	パンこ			
		ビーンズサラダ ごまドレッシング	ひよこまめ レッドキドニー		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	818	32.8
		トマトスープ	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも			
7	水	ごはん たまごふりかけ ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう のり			ごはん	ごま	579	24.7
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
		パリパリたくあんあえ			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	ごま	721	29.3
		すましじる ※モモジュレ	とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	しいたけ もも	ふ さとう			
8	木	タンメン（ソフトめん タンメンスープ）	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし きくらげ ねぎ	ソフトめん		632	26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かみかみタコメンチ ソース	たこ たら			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	813	32.1
		ハムコーンマリネ イタリアンドレッシング	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		619	20.6
		ぶたキムチいため	ぶたにく なまあげ		にら にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	でんぷん	ごまあぶら		
		かみかみサラダ たまねぎドレッシング		くきわかめ こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし		ドレッシング	715	23.4
		ちゅうかスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ		ごま		
12	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		679	25.0
		アジフライ ソース	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら		
		とりにくとやさいのねぎしおいため	とりにく		にんじん	たまねぎ ねぎ エリンギ キャベツ もやし			838	29.5
		みそしる	あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
13	火	チョリパン（きれめいりコッペパン ソーセージ）	ソーセージ みそ		トマト	たまねぎ	コッペパン	ごま マヨネーズ	629	23.4
		ぎゅうにゅう （世界の料理 《 アルゼンチン 》）		ぎゅうにゅう						
		シーザーサラダ シーザードレッシング		チーズ	にんじん あかピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	784	28.5
		ロクロ（しろいんげんいりスープ）	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	グリンピース たまねぎ とうもろこし	げんまい	あぶら		
14	水	たまごカレー（むぎごはん たまごカレー）	ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	807	27.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		えだまめ				えだまめ			916	30.1
		フルーツしらたま				パインアップル もも	しらたま			
15	木	にくうどん（ソフトめん にくうどんじる）	ぶたにく あぶらあげ なると		にんじん	エリンギ しいたけ ねぎ	ソフトめん		588	23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ちくわのいそべあげ（1，2）	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら	777	30.1
		こまつなともやしのナムル ナムルドレッシング			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		
16	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		681	25.3
		ハンバーグデミグラスソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう			
		アスパラベーコンソテー	ベーコン		アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも		857	30.9
		やさいとたまごのスープ	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ				
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		649	22.4
		メンチカツ ソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
		ワカメスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ		ごま ごまあぶら	801	26.3
		こまつなのあさづけ		こんぶ	こまつな にんじん	はくさい				
20	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		625	27.0
		ウインナーロール ケチャップ	たまご ソーセージ							
		フラワーサラダ コールスロードレッシング			さやいんげん	カリフラワー		ドレッシング	739	32.0
		コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		あぶら		
21	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		696	26.9
		ザンギ（とりのからあげ） （郷土料理の日 《 北海道 》）	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら ごまあぶら		
		すましじる	かにふうみかまぼこ えび		にんじん さやえんどう	ねぎ しいたけ	でんぷん さとう		889	33.5
		はくさいのまつまえづけ	イカ	こんぶ	にんじん	はくさい				
22	木	しょうゆラーメン（ちゅうかめん しょうゆラーメンじる）	ぶたにく なると			もやし ねぎ メンマ とうもろこし	ちゅうかめん		589	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		シューマイ（2，3）	とりにく ぶたにく たら			たまねぎ	こむぎこ でんぷん		782	29.0
		こまつなときのこのちゅうかいため	とりにく		こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ しいたけ		あぶら ごまあぶら		
23	金	ごはん ごまこんぶ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう こんぶ			ごはん さとう	ごま	623	23.0
		あつやきたまご （境町の メイシャントン使用）	たまご				さとう でんぷん			
		オクラのおかかあえ	かつおぶし		オクラ にんじん	もやし			767	27.0
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	あぶら		
26	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		643	20.5
		はるまき しょうゆ	とりにく		にんじん	たけのこ キャベツ きくらげ	こむぎこ でんぷん	あぶら		
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	778	23.5
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご		こまつな にんじん	ねぎ しいたけ たまねぎ	こむぎこ でんぷん	ごま ごまあぶら		
27	火	やきそばパン（きれめいりコッペパン やきそば）	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン ちゅうかめん	あぶら	656	24.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいオムレツ ケチャップ	たまご		にんじん	グリンピース しいたけ	さとう でんぷん		811	30.9
		バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
28	水	ごはん ひじきふりかけ ※コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう ひじき			ごはん さとう	ごま	805	26.8
		ぶたにくとなすのしょうがいため （一中 リクエストメニュー）	ぶたにく		ピーマン	なす たまねぎ しょうが もやし		あぶら		
		ほうれんそうのグラタン	ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう		こむぎこ マカロニ	マーガリン	910	29.9
		ぐだくさんみそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ	ふ			
29	木	ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーじる）	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん		634	27.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		たこやき（2，3） ソース	たこ たまご			ねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	810	30.0
		オーシャンサラダ わふうドレッシング	かにふうみかまぼこ	わかめ こんぶ くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
30	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		681	22.4
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		
		とうがんスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	とうがん ねぎ しいたけ			855	26.2
		オイキムチ			にんじん	きゅうり だいこん				

実施回数 22回

歯と口の健康習慣

茨城をたべようWeek

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●※は給食センターで空容器を回収します。
●今月使用するキャベツ，大根，きゅうりは，境町産を使用します。
●２３日に使用する豚肉は，境町産のメイシャントンです。

エネルギーとたんぱく質量は，
上段→小学校中学年（3･4年生）
下段→中学生の量になります。

★お知らせ　給食費補助について　★

本年度の補助金交付につきましても，昨年度同様，給食費を完納し，未納がない保護者に補助金を交付します。給食費そのものが半額，または全額無料になるわけではありませんので，ご理解の程，よろしくお願いいたします。

問い合わせ先　境町立学校給食センターTEL ８６－５９０７

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。