

# 6月 こんだてひょう

令和3年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
1	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう しろみさかなのパサルソースやき チキンサラダ コーンクリームドレッシング ミネストローネ	ほき とりく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パザル パセリ ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	しょくパン いちごジャム あぶら ドレッシング あぶら	590 716	28.0 33.5	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ウインナー (2, 2) ちゅうかコンスープ	ふたにく ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら	755 964	33.2 38.5	
3	木	カレーうどん (ソフトめん カレーじり) ぎゅうにゅう ピンポンドッグ (2, 3) フルーツヨーグルトあえ	ふたにく すりみ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	もやし たまねぎ ねぎ パイナップル りんご もも みかん	ソフトめん でんぷん あぶら ごむぎこ でんぷん さとう あぶら さとう	690 896	22.7 28.4	
4	金	ロコモコどん (ごはん デミハンバーグ めだまやき) ぎゅうにゅう やさしいスープ	たまご とりく ふたにく かにふろみかまぼこ	ぎゅうにゅう		たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう パンこ バター	710 876	26.4 31.3	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかドレッシング こんさいじり	いわし とりく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	うめぼし もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう ドレッシング あぶら	653 806	23.7 28.1	
8	火	ごこくパン (はちみつ&マーガリン) ぎゅうにゅう とりくのマーレドやき アスパラソース エビボールスープ	とりく ウインナー すりみ えび	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ セロリー	ごこくパン はちみつ マーレド あぶら あぶら	697 846	29.0 34.7	
9	水	ごはん ぎゅうにゅう かみかみたこメンチ ソース こんにやくサラダ わふうドレッシング みそしる	すりみ たこ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ くわわかめ	にんじん にんじん	キャベツ キャベツ もやし ねぎ	ごはん でんぷん パンこ あぶら ドレッシング	584 727	20.6 24.6	
10	木	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース) ぎゅうにゅう ハッシュドポテト ナタデココフルーツあえ	ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく たまねぎ パイナップル りんご もも みかん	スパゲティ さとう バター あぶら じゃがいも あぶら さとう	610 728	20.6 24.5	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき わかめスープ ごぼう汁	ふたにく わかめ わかめ	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら	631 779	23.8 28.1	
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ぎょうざ (2, 3) ぎょうざのたれ はるさめスープ	ふたにく ふたにく とりく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	767 967	22.6 27.5	
15	火	アップルパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ パックケチャップ カニカマサラダ たまねぎドレッシング コンソメスープ	たまご かにふろみかまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ		ブロッコリー あかピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ	アップルパン とうもろこし ドレッシング あぶら	583 719	21.1 25.1	
16	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき じふに みそしる	さけ とりく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげんまめ にんじん	たけのこ しいたけ だいこん えのきたけ	ごはん ふ さとう ごむぎこ	624 770	29.1 34.4	
17	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじり) ぎゅうにゅう かにシウマイ (2, 3) フルーツのサイダーゼリーあえ	ふたにく みそ ふたにく すりみ かに	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ パイナップル りんご もも	ソフトめん でんぷん あぶら ごむぎこ でんぷん さとう	631 830	23.7 30.2	
18	金	ハヤシライス (むぎごはん ハヤシルー) ぎゅうにゅう とうふナゲット (2, 3) マカロニサラダ コールスロードレッシング	ふたにく とうふ すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ クリンピース マッシュルーム にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら あぶら マカロニ ドレッシング	741 940	26.0 31.6	
21	月	ごはん ぎゅうにゅう にくやさしいため あつやきたまご みそしる	ふたにく たまご みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	もやし キャベツ にんにく ねぎ	ごはん あぶら さとう	724 891	28.4 33.6	
22	火	さしまちやコッペパン チョコバナ ぎゅうにゅう つくばりのチキンカツ ソース れんこんサラダ ごまドレッシング コーンポタージュ	ふたにく とりく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	さしまちやコッペパン チョコレート ごむぎこ パンこ あぶら にんじん とうもろこし たまねぎ	さしまちやコッペパン チョコレート ごむぎこ パンこ あぶら ドレッシング バター	658 803	24.6 30.9	
23	水	ごはん ごまこんぶ ぎゅうにゅう いなだ だいたずとやーコンのもの すましじり	いなだ だいたず あぶらあげ かにふろみかまぼこ	ぎゅうにゅう つくだに	にんじん	パイナップル しょうが こまつな にんじん ねぎ	ごはん さとう やーコン さとう ごま あぶら	655 811	25.4 30.2	
24	木	きつねうどん (ソフトめん きつねじり) ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら ほうれんそうとらすのぼんずあえ	ふたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん さつまいも ごむぎこ あぶら	633 817	23.8 29.2	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる つぼ汁	ふたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ クリンピース しいたけ しめじ だいこん	ごはん じゃがいも さとう あぶら さとう	624 771	21.2 24.9	
28	月	ごはん ぎゅうにゅう とりくのからあげ ナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる レモンタルト	とりく ふたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ レモン	ごはん でんぷん あぶら ドレッシング あぶら マーガリン	789 947	27.4 32.1	
29	火	キーマカレー (ナン キーマカレー) にゅうさんきんいんりょう おこのみやき ソース シーザーサラダ シーザードレッシング	とりく ひよこめ ふたにく たまご	にゅうさんきんいんりょう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり キャベツ	ナン あぶら ごむぎこ あぶら ドレッシング	691 852	26.9 32.9	
30	水	ごはん たまごふりかけ ぎゅうにゅう さばのふんかほし ひじき みそしる	たまご さば さつまあげ あぶらあげ だいたず みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ひじき にんじん みつば ねぎ	ごはん さとう ごま さとう あぶら ふ	742 902	33.5 38.8	

歯と口の健康週間

茨城をたべようWeek

世界の料理の日  
ハワイ

郷土料理の日  
石川県

境町特産  
さしま茶使用

猿島小リュウエストメニュー  
境町特産  
メイシヤントン使用

実施回数22回

- 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ギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 22日に使用する「さしま茶」、28日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、もやし、みつば、こねぎ、は茨城県産を使用する予定です。

※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ができます。  
※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)



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