



# 6月 こんだてひょう



令和5年度

境町立学校給食センター

歯と口の健康週間

茨城をたべようWeek

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				
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆腐類	【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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	チャイナうどん (ソフトめん チャイナうどん) ぎゅうじゅう パンパンジーサラダ まるがたキントパイ	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	698	24.8
2	金	ごはん ぎゅうじゅう ハンバーグデミグラスソース エビのガーリックソテー サイミンスープ パニラムース	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	773	27.9
5	月	ごはん のりたまごふりかけ ぎゅうじゅう ほねごとさんま あつあげのそぼろ みそしる	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	673	29.6
6	火	ソフトフランスパン ブルーベリージャム ぎゅうじゅう チキンオープンやき アスパラサラダ わふうドレッシング じゃがいものポタージュ	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	738	29.7
7	水	ごはん あじのり ぎゅうじゅう いかのかりんあげ なめたけあえ のっぺいしる	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	657	29.2
8	木	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース) ぎゅうじゅう コーンボールフライ (2, 3) こんにやくサラダ ちゅうかドレッシング	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	596	22.8
9	金	ごはん ぎゅうじゅう とうふとなすのマーボー ちゅうかスープ ころもなす	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	670	27.4
12	月	ごはん ぎゅうじゅう とりくのおこしやき ひじきに みそしる	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	682	28.6
13	火	きりめいりコッパン ぎゅうじゅう やきそば ツナサラダ シーザードレッシング ちゅうかコースoup	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	785	28.9
14	水	ごはん ぎゅうじゅう ホッケフライ ソース にくじやが みそしる	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	732	26.2
15	木	チャーシューめん (ソフトめん チャーシューめん) ぎゅうじゅう チーかまロール サイダーゼリーあえ	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	615	23.4
16	金	ごはん ぎゅうじゅう エビチリはるまき まめちやしのちゅうかあえ タイビーエン	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	693	25.1
19	月	ごはん たりそぼろ ぎゅうじゅう あつやきたまご ヤーコンのいために すましじる	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	685	24.6
20	火	さしまちやこめコパン チョコバナ ぎゅうじゅう いなだのパシルパンこやき まめとやさいのトマトに コンソメスープ	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	642	27.8
21	水	ごはん かつおふりかけ ぎゅうじゅう にくどうふ れんこんサラダ ごまドレッシング みそしる	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	672	24.3
22	木	きつねうどん (ソフトめん きつねうどん) ぎゅうじゅう さつまいものてんぷら ほうれんそうのしらすあえ	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	633	23.4
23	金	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのく) ぎゅうじゅう くろずにくだんご (2, 3) フルーツあんじん	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	709	26.7
26	月	ごはん ぎゅうじゅう エビカツ ソース ごもこビーフン ちゅうかスープ	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	669	23.9
27	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 ポテトカップグラタン フレンチサラダ フレンチドレッシング	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	619	26.4
28	水	ごはん ぎゅうじゅう とりくのからあげ きりほしだいこんのちゅうかあえ メイシヤントンのとんじり	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	696	27.3
29	木	タンメン (ソフトめん タンメンスープ) ぎゅうじゅう えびしゅうまい (2, 3) しょうゆ ふるふるビーデザート	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	615	21.1
30	金	ごはん コーヒーにゅういんりょう ふたにのしょうがやき はなやさいサラダ コーンクリームドレッシング わかめのみそしる れいとうあかん	ふたに なた	ぎゅうじゅう	なた	なた	なた	なた	なた	704	25.6

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いません。
- 20日に使用する「さしまち茶」、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、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、ごぼう、セロリ、キャベツ、れんこん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ことができます。  
 ※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。