



# 6月 こんだてひょう



令和7年度

境町立学校給食センター

| 日<br>曜 | お<br>曜 | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い                                                | おもにからだをつくる                                 |                                        | おもにからだのちようしをとのえる                    |                                                                       | おもにエネルギーになる                                   |                                 | えいようか           |              |
|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------|
|        |        |                                                                           | 【1ぐん】<br>にく・さかな・たまご<br>まめ・まめぎいひん           | 【2ぐん】<br>ぎゅうにゅう・にゅうせいひん<br>ごきかな・かいそうひん | 【3ぐん】<br>りよくおうしよくやさい                | 【4ぐん】<br>そのたのやさい<br>きのこ・いりく・たもの                                       | 【5ぐん】<br>ごくるい<br>いちのい・さとう                     | 【6ぐん】<br>しめじつるい<br>ゆし           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>(g)  |
| 2      | 月      | ごはん ぎゅうにゅう<br>マーボナス<br>かにしょうマイ (2, 3) しょうゆ<br>ちゅうかスープ                     | ふたにく<br>ずりみ ふたにく かに たまご                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | なす にら にんじん<br>にんじん                  | たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>たまねぎ もやし しいたけ ながねぎ                | ごはん<br>さとう でんぶん はるさめ<br>ごむぎこ でんぶん さとう         | あぶら ごまあぶら<br>ごまあぶら              | 662<br>838      | 23.1<br>28.4 |
| 3      | 火      | ライおぎパン レモンハニー ぎゅうにゅう<br>ミートオムレツ パックケチャップ<br>ごぼうサラダ ごまドレッシング<br>マカロニスープ    | とりにく ふたにく たまご だいず                          | ぎゅうにゅう<br>ベーコン                         | にんじん<br>にんじん<br>セロリ にんじん ほうれんそう パセリ | レモン<br>たまねぎ<br>えだまめ ごぼう<br>たまねぎ                                       | ライおぎパン はちみつ<br>パンこ でんぶん さとう<br>ドレッシング         | あぶら<br>あぶら                      | 654<br>794      | 22.5<br>26.8 |
| 4      | 水      | ごはん ぎゅうにゅう<br>フリフリチキン<br>カラフルやさいのガーリックソテー<br>サイミンスープ                      | とりにく<br>ソーセージ<br>なると たまご エビ                | ぎゅうにゅう<br>とりにく                         | にんじん グリーンピース あかピーマン<br>にんじん<br>にんじん | にんにく しょうが バインアップル<br>たまねぎ とうもろこし スチーマー 豆す せりーまん<br>もやし こねぎ            | ごはん<br>さとう でんぶん<br>はるさめ                       | あぶら                             | 738<br>903      | 30.5<br>35.7 |
| 5      | 木      | ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)<br>ぎゅうにゅう<br>まめとごんのサラダ コードドレッシング<br>まんまるココアあげパン | ふたにく みそ                                    | ぎゅうにゅう<br>あかいんげん ひよこまめ                 | にんじん<br>ブロッコリー にんじん                 | もやし たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが<br>とうもろこし                                     | ソフトめん でんぶん<br>まるパン さとう ココア                    | あぶら<br>ドレッシング                   | 759<br>933      | 25.2<br>30.0 |
| 6      | 金      | ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう<br>いかのしょうがやき<br>ごもくひきき<br>みそしる                         | かつおぶし たまご<br>いか<br>あぶらあげ<br>みそ とうふ         | ぎゅうにゅう のり<br>ひじき                       | にんじん                                | しょうが<br>えだまめ<br>こねぎ えのきたけ ながねぎ                                        | ごはん さとう<br>でんぶん さとう<br>さとう                    | ごま<br>あぶら                       | 602<br>743      | 27.6<br>32.4 |
| 9      | 月      | ごはん ぎゅうにゅう<br>はるまき しょうゆ<br>きのことやさいのオイスター-いため<br>にらたまスープ                   | とりにく<br>ふたにく<br>たまご                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく                         | にんじん<br>にんじん アスパラガス<br>にら にんじん      | たまねぎ キャベツ もやし たけのこ<br>しめじ たまねぎ たけのこ<br>たまねぎ ながねぎ                      | ごはん<br>ごむぎこ はるさめ でんぶん<br>さとう                  | あぶら<br>あぶら ごまあぶら                | 604<br>731      | 20.1<br>23.2 |
| 10     | 火      | きれめいりコッパパン ぎゅうにゅう<br>やきそば<br>タラモサラダ<br>わかめスープ                             | ふたにく<br>たらこ                                | ぎゅうにゅう<br>わかめ                          | にんじん                                | キャベツ たまねぎ<br>にんじん たまねぎ<br>こねぎ ながねぎ たまねぎ しいたけ                          | コッパパン<br>ちゅうかめん<br>じゃがいも さとう ごむぎこ             | あぶら<br>ドレッシング マヨネーズ<br>ごま ごまあぶら | 713<br>876      | 20.7<br>24.8 |
| 11     | 水      | ごはん たまごふりかけ ぎゅうにゅう<br>さばのふんかほし<br>ちくげんに<br>あおさのみそしる                       | たまご だいず<br>さば<br>とりにく<br>みそ                | ぎゅうにゅう のり<br>あおさ                       | にんじん いんげんまめ<br>にんじん みつば             | ごぼう たけのこ しいたけ<br>ながねぎ                                                 | ごはん さとう ごむぎこ<br>さとう<br>ふ                      | ごま<br>あぶら                       | 698<br>858      | 30.9<br>36.4 |
| 12     | 木      | タンメン (ソフトめん タンメンスープ)<br>ぎゅうにゅう<br>あげぎょうざ (2, 3)<br>フルーツあんぱん               | ふたにく なると                                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず                     | にんじん にら<br>にら                       | キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ しいたけ にんにく<br>たまねぎ にんにく キャベツ<br>りんご バインアップル もも オレンジ | ソフトめん<br>パンこ でんぶん ごむぎこ<br>さとう                 | ごまあぶら<br>あぶら                    | 585<br>771      | 27.6<br>36.4 |
| 13     | 金      | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハンバーグガーリックマトソース<br>ブロッコリー-サラダ イタリアンドレッシング<br>はるさめスープ        | ふたにく とりにく だいず                              | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず                     | にんじん<br>にんじん チンゲンサイ                 | たまねぎ にんにく<br>カリフラワー とうもろこし<br>しいたけ ながねぎ                               | ごはん<br>パンこ さとう<br>ドレッシング<br>ごまあぶら             | あぶら                             | 690<br>868      | 23.8<br>29.1 |
| 16     | 月      | ごはん ぎゅうにゅう<br>やきにくいため<br>ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング<br>やさしいスープ                    | ふたにく                                       | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ごまつな にんじん<br>チンゲンサイ にんじん    | キャベツ<br>ごまつな もやし<br>ながねぎ                                              | ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>ドレッシング                   | あぶら                             | 617<br>763      | 23.9<br>28.2 |
| 17     | 火      | さしまたしよパン チョコパテ<br>つばのチキンカツ ソース<br>れんこんサラダ<br>コンソメスープ                      | とりにく だいず                                   | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>にんじん パセリ                    | れんこん きゅうり<br>たまねぎ キャベツ                                                | さしまたしよパン チョコレート<br>パンこ ごむぎこ さとう でんぶん          | あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら            | 582<br>691      | 20.4<br>23.2 |
| 18     | 水      | ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>きんぴらごぼう<br>すましじる                          | たまご<br>ふたにく<br>とうふ                         | ぎゅうにゅう のりつくだに                          | にんじん<br>みつば にんじん                    | ごぼう<br>ながねぎ                                                           | ごはん<br>さとう でんぶん<br>さとう                        | あぶら<br>ごま ごまあぶら                 | 626<br>773      | 21.1<br>24.7 |
| 19     | 木      | きつねうどん (ソフトめん きつねじる)<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいものてんぷら<br>ほうれんそうのおかかえ               | ふたにく あぶらあげ かまぼこ                            | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                | ながねぎ しいたけ                                                             | ソフトめん<br>さつまいも ごむぎこ でんぶん                      | あぶら                             | 630<br>814      | 23.4<br>28.7 |
| 20     | 金      | ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー)<br>ぎゅうにゅう<br>とうふナゲット (2, 3)<br>あおりんこゼリーあえ        | ふたにく                                       | ぎゅうにゅう<br>とうふ ずりみ とうにゅう                | にんじん                                | たまねぎ りんご にんにく<br>たまねぎ とうもろこし えだまめ<br>ナテコ コリンゴ バインアップル もも              | じゃがいも むぎごはん<br>でんぶん ごむぎこ さとう<br>さとう           | あぶら                             | 752<br>948      | 23.9<br>29.8 |
| 23     | 月      | おやこどん (ごはん おやこ)<br>ぎゅうにゅう<br>なめたけあえ<br>すいとんじる                             | とりにく たまご なると                               | ぎゅうにゅう                                 | みつば<br>ほうれんそう<br>にんじん               | たまねぎ しいたけ<br>もやし えのきたけ<br>だいこん ごぼう ながねぎ                               | ごはん さとう<br>さとう<br>ごむぎこ                        | あぶら                             | 718<br>884      | 27.3<br>32.3 |
| 24     | 火      | コロッケバーガー (バーガーパン コロッケ ソース)<br>ぎゅうにゅう<br>キャベツのサラダ シーザードレッシング<br>コーンポタージュ   | にんじん                                       | ぎゅうにゅう<br>ベーコン                         | にんじん<br>にんじん<br>パセリ                 | たまねぎ とうもろこし グリンピース<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし たまねぎ                        | バーガーパン じゃがいも パンこ ごむぎこ<br>さとう<br>ドレッシング<br>バター | あぶら                             | 724<br>899      | 20.2<br>24.4 |
| 25     | 水      | ごはん ぎゅうにゅう<br>ほっけのこんぶしょうゆやき<br>あつあげのそぼろ<br>みそしる                           | ほっけ<br>とりにく なまあげ だいず<br>みそ                 | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>にんじん                        | たまねぎ しょうが グリンピース<br>たまねぎ えのきたけ ながねぎ                                   | ごはん<br>さとう<br>さとう でんぶん<br>ふ                   | あぶら                             | 647<br>796      | 30.4<br>35.8 |
| 26     | 木      | カレーうどん (ソフトめん カレーじる)<br>ぎゅうにゅう<br>いもフライ (2, 3)<br>しろいとうもろこし               | ふたにく                                       | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                | もやし たまねぎ ながねぎ                                                         | ソフトめん でんぶん<br>じゃがいも パンこ ごむぎこ でんぶん             | あぶら<br>あぶら                      | 709<br>903      | 22.3<br>27.2 |
| 27     | 金      | ごはん コーヒーにゅういりょう<br>とりにくからあげ<br>ナムル ナムルドレッシング<br>メイシヤントンのとんじる              | とりにく<br>ふたにく とうふ みそ                        | コーヒーにゅういりょう                            | にんにく しょうが<br>ほうれんそう にんじん<br>にんじん    | ごはん<br>でんぶん<br>もやし<br>だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ                              | ごはん<br>でんぶん<br>ごまあぶら<br>ドレッシング                | あぶら<br>あぶら                      | 711<br>873      | 29.0<br>34.4 |
| 30     | 月      | ごはん ぎゅうにゅう<br>にくだんご (2, 3)<br>とりもやしのサラダ しおちゅうかドレッシング<br>すいきょうざスープ         | とりにく ふたにく だいず たまご<br>とりにく<br>ふたにく なると とりにく | ぎゅうにゅう                                 | にんじん にら<br>にんじん チンゲンサイ にら           | たまねぎ<br>もやし<br>ながねぎ にんにく しょうが キャベツ                                    | ごはん<br>パンこ でんぶん さとう<br>パンこ ごむぎこ でんぶん          | ごまあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら          | 669<br>860      | 23.3<br>28.9 |

- 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らず、アレルギー表示は、アレルギー表示の食品に記載されています。
- 17日に使用する「すましじる」、26日に使用する「白いうもろこし」、27日に使用する「メイシヤントン」は、境町産です。
- 今月使用する、にんじん、ながねぎ、チンゲンサイ、れんこん、きゅうり、みつば、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。貼ったままくちで見ることもできます。  
※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 学年)  
下段→中学生の量になります。

実施回数 21回