



6月 こんだてひょう



日 曜	お ま め	こ ん だ て め い	おもにからだをつくる		おもにからだのちよいしをとる		おもにエネルギーになる		えいようか	
			【1くん】 にく・さかな・たまご まめ・まめいし・ひん	【2くん】 ぎやうにゆう・にゆうせいひん ごきや・さいしやう	【3くん】 りよくおしよくやさい	【4くん】 そのたのやさい きのこ・いし・たけのこ	【5くん】 こくさい いし・るい・さとう	【6くん】 しめじ・るい いし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	おやこどん（ごはん おやこどんのく） ぎやうにゆう ごまつなのうめあえ すましじる  境町特産の さし来使用	とりにく たまご なた かにふりみかまぼこ とうふ	ぎやうにゆう	みつば ごまつな にんじん	たまねぎ ししいたけ もやし しめじ うめ ながねぎ こねぎ ししいたけ	ごはん さとう まるパン いちごジャム	635 784	25.2 29.7	
2	火	まるパン いちごジャム ぎやうにゆう とりにくのさしまたまパソリソー まめとコーンのサラダ コーンクリームドレッシング やさいとベーコンのスー	とりにく ひよこまめ いんげんまめ あおえんどう ベーコン	ぎやうにゆう	パソリ パセリ ブロッコリー にんじん にんじん	にんにく とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ セロリー	ごはん ドレッシング あふら	641 778	27.6 32.6	
3	水	ごはん ぎやうにゆう カレーコロッケ ソース マカロニサラダ ワンタンスープ	なたと ふたにく たまご	ぎやうにゆう	チーズ にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし グリンピース しいたけ がねぎ しょうが たまねぎ	ごはん マカロニ さとう ごまきこ でんぶ ごま ごまあふら	784 947	21.3 24.5	
4	木	ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーめん） ぎやうにゆう とうふナゲット（2、3） ブルブルデザート	ふたにく みそ	ぎやうにゆう	にんじん	たまねぎ もやし たけのこ ながねぎ しょうが	ソフトめん でんぶ	あふら	642	25.9
5	金	ごはん おかかふりかけ ぎやうにゆう にくだんご（2、3） にらともやしのサラダ わふうドレッシング みそしる  世界料理の日 アルゼンチン	かつおぶし とりにく ふたにく あふらあげ みそ	ぎやうにゆう のり	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ パインアップル もも ナタデココ いちご	ごはん さとう パンこ でんぶ さとう ごまきこ でんぶ さとう あふら ドレッシング	611 846 789	21.2 33.3 26.2	
8	月	ごはん ぎやうにゆう スプレーマポリターナ シーザーサラダ シーザードレッシング クロロ  世界料理の日 アルゼンチン	とりにく たいず チーズ ソーセージ いんげんまめ	ぎやうにゆう	チーズ にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう パんこ ごまきこ でんぶ ドレッシング あふら	694 836	22.5 25.0	
9	火	きれめりりコッパンに ゆうさんきんいんりよう やきそば たまごコーンサラダ わかめスープ  好きなおかずを パンにはさんで食べよう	ふたにく たまご わかめ	ぎやうにゆう	にんじん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ がねぎ こねぎ ししいたけ	コッパン ちゅうかめん さとう でんぶ マヨネーズ ごま ごまあふら	683 849	22.3 27.1	
10	水	ごはん ぎやうにゆう にくじゃが きりほしだいこんのサラダ かんきつドレッシング みそしる アセロラゼリー	ふたにく みそ	ぎやうにゆう	にんじん いんげん にんじん みずな にんじん みたけ	たまねぎ ししいたけ だいこん もやし ながねぎ アセロラ	ごはん さとう じゃがいも ドレッシング ふ さとう	632 771	19.2 22.5	
11	木	しおラーメン（ソフトめん しおラーメンスープ） ぎやうにゆう あげきょうざ（2、3） カニカマときゅうりのあますあえ	ふたにく なた とうふ ふたにく かにふりみかまぼこ	ぎやうにゆう	にら にら にんじん	とうもろこし もやし ながねぎ メンマ にんく キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	ソフトめん ごまきこ でんぶ さとう ごまあふら	602 791	28.4 37.3	
12	金	ごはん ぎやうにゆう ほっけふんがほし あつあつとごまつなのオニスターため はっしる  郷土料理の日 宮城県	ほっけ なまあげ だいず あふらあげ	ぎやうにゆう	にんじん ごまつな にんじん	しめじ だいこん がねぎ ごぼう ししいたけ	ごはん さとう きいとん ごまあふら あふら	704 867	28.1 33.2	
15	月	ごはん ぎやうにゆう マーボーどうふ にくうまい（2、3） しょうゆ ちゅうかスープ	ふたにく とうふ とりにく ふたにく だいず すりみ	ぎやうにゆう	にんじん にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ がねぎ ししいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし たまねぎ がねぎ	ごはん でんぶ さとう パんこ ごまきこ ごまあふら	616 781	21.8 26.8	
16	火	マヒマヒのフロッグバーガー（バーガーパン マヒマヒソース） ぎやうにゆう キャベツサラダ フレンチドレッシング サイミンスープ  世界料理の日 ハワイ	シイ ベーコン たまご なた	ぎやうにゆう	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ながねぎ	バーガーパン パんこ ごまきこ はるさめ ドレッシング ごまあふら	628 794	26.5 34.7	
17	水	ごはん ぎやうにゆう とりにくのさききょうやき ひじき すりみだんごじる	とりにく みそ だいず さつまあげ すりみ	ぎやうにゆう	にんじん にんじん ごまつな みたけ	たまねぎ ししいたけ もやし たまねぎ がねぎ ながねぎ ししいたけ	ごはん さとう さとう でんぶ さとう あふら	665 821	27.7 32.7	
18	木	カレーうどん（ソフトめん カレーじり） ミルクドリンク たこやき（2、3） ソース サイダーゼリーあえ	ふたにく たこ たまご	ぎやうにゆう	にんじん にんじん	たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ がねぎ しょうが パインアップル もも ナタデココ レモン さとう	ソフトめん でんぶ ごまきこ でんぶ あふら	613 806	20.6 25.6	
19	金	ちゅうかかどん（わぎごはん ちゅうかかどんのく） ぎやうにゆう とりつくねくろすソースかけ もやしのちゅうかあえ	ふたにく いか えび うずらたまご とりにく だいず	ぎやうにゆう	にんじん チンゲンサイ にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ ししいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし	わぎごはん でんぶ さとう パンこ でんぶ さとう ごまあふら	756 912	29.0 33.4	
22	月	ごはん ぎやうにゆう ふたにくとやさいのスタミないため ほうれんそうのごまあえ みそしる	ふたにく みそ とうふ あふらあげ	ぎやうにゆう	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし にんにく もやし ながねぎ	ごはん さとう さとう でんぶ あふら	691 852	27.8 32.9	
23	火	しよくパン マーガリン ぎやうにゆう いばらきけんさんパイヤメンチカツ ソース れんこんごまつドレッシングサラダ コンソメスープ	ふたにく だいず	ぎやうにゆう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ パイヤ れんこん きゅうり たまねぎ キャベツ	しよくパン パンこ ごまきこ さとう さとう ドレッシング あふら	588 710	16.7 20.1	
24	水	ごはん のりふりかけ ぎやうにゆう あつやきたまご きんぴらごぼう すましじる	かつおぶし たまご ふたにく とうふ	ぎやうにゆう のり	にんじん にんじん みたけ	ごぼう ながねぎ	ごはん でんぶ さとう さとう でんぶ さとう ごまあふら ごま	628 775	20.9 24.5	
25	木	きつねうどん（ソフトめん きつねじり） ぎやうにゆう しろうとうもろこし ごまつなのおかあえ  境町産白いうもろこし 「雪の妖精」を使用	ふたにく あふらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎやうにゆう	にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ ししいたけ とうもろこし	ソフトめん ごまきこ あふら	607 764	23.4 28.2	
26	金	ごはん ぎやうにゆう ハンバーグおろしソース ブロッコリーとチーズのサラダ イタリアンドレッシング みそしる	とりにく ふたにく チーズ みそ わかめ	ぎやうにゆう	にんじん ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ とうもろこし たまねぎ えのきたけ がねぎ	ごはん でんぶ パんこ さとう ドレッシング	680 856	26.2 32.0	
29	月	ごはん コーヒーにゆういんりよう からあげ ナムル ナムルドレッシング メイシヤントんとしる  境第一中学校リクエストメニュー 境町で育った メイシヤントンを使用	ローヒーにゆういんりよう とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎやうにゆう	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん にんじん ビーマン	しょうが にんにく もやし だいこん たまねぎ がねぎ ごぼう	ごはん でんぶ ごまきこ あふら じゃがいも あふら	684 845	26.7 32.0	
30	火	キーマカレー（ナン キーマカレー） ぎやうにゆう オムレツ ケチャップ フルーツヨーグルトあえ	ふたにく だいず たまご	ぎやうにゆう	にんじん ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく さとう でんぶ	ナン さとう でんぶ さとう	629 816	26.3 33.3	

- 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、調味料やパン・バター、香辛料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ありませんので、アレルギー対応には使用しないでください。
- 2日に使用する「さし菜」、25日に使用する「白いつもろこし」、29日に使用する「メイシャント」は境町産です。
- 今月使用する、キャベツ、にんじん、ながねぎ、れんこん、きゅうり、ごぼう、もやし、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。献立表には給食だけでなく、お弁当の献立も記載されています。貼ったままめくって見ることができます。

※献立表・給食表は、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

エネルギーたんぱく質は、
上級・小学校 中学年
(3, 4年生)
以降・中学年の国になります。

