



# 6月 学校給食予定献立表



令和2年【B】

筑西市立下館学校給食センター

日曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱ゆかりになるもの		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1kg当り	たんぱく質
8月	【旬】ごはん 牛乳 厚焼き玉子 三色和え じゃがいものバター煮	卵	牛乳	こまつな にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう	ごま 米油 バター	696	28.1
9火	ごはん 乳酸飲料 さんま煮 茎わかめとツナのサラダ きのこけんちん汁	さんま ツナ(まぐろ) とうふ	乳酸飲料	にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ まいたけ	ごはん さとう	米油 米油	560	24.3
10水	【カミカミ献立】 鶏肉蜜うどん(ソフトめん) 牛乳 イカの磯辺揚げ ごぼうサラダ	とり肉 生揚げ なると イカ かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ しょうが ごぼう えだまめ とうもろこし	ソフトめん でんぷん 天ぷら粉	米油 ノンエッグマヨネーズ ごま	680	31.6
11木	ごはん のり佃煮 <sup>①</sup> 牛乳 肉団子 <sup>②</sup> パンパンジー 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳 のり 寒天	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん しめじ	ごはん さとう さとう パン粉 でんぷん でんぷん	米油 パンパンジャードレッシング ごま	610	22.5
12金	コロッケパン(丸パン横スライス・コロッケ) 牛乳 ブロッコリーのサラダ チリピーズ	だいず ひよこ豆 ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ ヤングコーン たまねぎ	丸パン でんぷん パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	米油 香味たまねぎドレッシング 米油	652	24.5
15月	ビビンバ(麦ごはん・焼き肉 ・ナムル) 牛乳 ワントンスープ	ぶた肉 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しらたき もやし もやし しょうが	麦ごはん さとう 上新粉 でんぷん ごま ごま油	米油 米油	627	24.5
16火	【旬】ごはん 牛乳 春巻 チンジャオロースー 中華風玉子スープ	ぶた肉 だいず ぶた肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん 青ピーマン にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが しょうが たけのこ もやし しめじ えのきたけ たまねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん はるさめ さとう	米油 豚脂 米油	658	22.6
17水	キムチおみそうどん(ソフトめん) 牛乳 おさかなフライ もやしのサラダ	ぶた肉 とうふ いわし いか たら	牛乳	にんじん いら にんじん にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ なし しょうが キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ソフトめん さとう でんぷん パン粉 小麦粉	米油 米油 ごま 和風ドレッシング	641	25.9
18木	【筑西食の日】 しあわせカレー(麦ごはん) 牛乳 シーザーサラダ メロン	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なし キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	麦ごはん じゃがいも クルトン	米油 シーザードレッシング	708	20.0
19金	米パン 牛乳 チキンナゲット <sup>②③</sup> パンネイタリアン コーンポタージュ	とり肉 ベーコン ウインナー とり肉 白いんげん豆	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ とうもろこし	米パン パン粉 小麦粉 でんぷん	米油 豚脂 米油 米油	657	27.5
22月	ごはん 牛乳 しゅうまい <sup>②③</sup> 中華あえ 麻婆豆腐	ぶた肉 くらげ とうふ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく	ごはん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	米油	672	30.2
23火	ごはん 牛乳 もろの竜田揚げ ポテトサラダ かきたま汁	モロ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん 小麦粉 じゃがいも	米油 コーンクリームドレッシング	643	24.6
24水	スパゲッティミートソース(スパゲッティ) 牛乳 ハッシュドポテト フレンチサラダ ヨーグルト(学配)	ぶた肉 だいず チーズ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ さとう じゃがいも 上新粉	バター 米油 フレンチドレッシング	783	30.1
25木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのオニオンソース えだまめサラダ なめこ汁	とり肉 とうふ 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん	豚脂 ごまドレッシング	662	24.4
26金	ピザトースト 牛乳 イタリアンサラダ かぼちゃのシチュー	ベーコン とり肉 白いんげん豆	チーズ 牛乳 牛乳	青ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	食パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング 米油	654	22.0
29月	ごはん 牛乳 アジフライ 春雨とわかめのあえもの チンゲンサイのスープ	アジ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	はるさめ きゅうり もやし もやし たけのこ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油 ごま 中華ドレッシング 米油	646	25.9
30火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁	さば わかめ さくらそう 切り昆布 茎わかめ 寒天 すきのり とり肉 とうふ なると	牛乳	にんじん 赤たまねぎ こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん さとう	香味塩ドレッシング	629	26.3

※太文字は地場産物です。\*食品名を料理別にしてありますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。材料の都合により、献立が変更になる場合もあります。

月平均摂取量 脂質 19.7 食塩相当量 2.50

【旬】 8日じゃがいものバター煮の「じゃがいも」、16日チンジャオロースの「ピーマン」は、旬の食材です。旬の食材は、そうでない時期に比べ、香りが豊かで栄養価が高くなります。ご家庭でも積極的にとりましょう。

【筑西食の日】 18日は筑西食の日です。茨城県や筑西市でとれた食材を食べることを通して「食の大切さ」「ふるさと(筑西市)への愛着心」「農作物を作っている人や給食を調理している人に感謝する心」をより一層育てたいという願いから、始まった献立です。残さずおいしく食べましょう。

**今月の地場産物**  
(茨城県産・筑西市産)

茨城県：ソフトめん、牛乳、キャベツ、こまつな、しょうが、だいこん、チンゲンサイ、いら、メロン、ねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶた肉、だいず、とうふ、生揚げ、油揚げ、かぼちゃ、きゅうり、筑西市：米、ほうれんそう