



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