



6月学校給食予定献立表



令和5年【C】

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		主に熱や力になるもの		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分	たんぱく質
1	木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ スパゲティサラダ 油揚げのみそ汁	とり肉 だいず	牛乳		だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でん粉 パン粉 スパゲティ じゃがいも	豚脂 ノンエッグマヨネーズ	698	22.1
2	金	塩ちゃんこうどん（ソフトめん） 乳酸菌飲料（学配） 白身魚と豆腐のふんわり天 ビーンズサラダ	ぶた肉 とり肉 油揚げ なた		にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ マスカット	ソフトめん でん粉 パン粉		591	21.7
			たら 卵 豆乳		にんじん いんげん	たまねぎ ぐわい しょうが	小麦粉 でん粉 さとう 天ぷら粉	米油 油 豚脂		
			だいず		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし えだまめ	さとう	和風ドレッシング こま		
5	月	ごはん 牛乳 肉団子② ほうれんそうサラダ 沢煮桜	とり肉 かまぼこ	牛乳		たまねぎ キャベツ	ごはん さとう パン粉 でん粉 さとう		615	24.2
			ぶた肉 とうふ		にんじん こまつな	しいたけ ごぼう	しらだき	米油		
6	火	きな粉揚げパン 牛乳 チキンサラダ ボークビーンズ	きな粉 とり肉	牛乳 脱脂粉乳		キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	米油	610	26.1
			ぶた肉 だいず	粉チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	米油		
7	水	ガバオライス（麦ごはん） ・ガバオライスのぐ）牛乳 野菜たっぷりフォー ミックスベリーパバロア	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン パジル	にんにく しょうが たまねぎ	麦ごはん	米油 オリーブ油	668	24.5
			とり肉		にんじん にら	しょうが もやし だけのこ	ビーフン	ごま油		
				牛乳 生クリーム		いちご スクアリ ブルベリー クラベリー もも ナタデココ	さとう			
8	木	【カミカミ給食】ごはん 牛乳 イカメンチ 切干大根のサラダ 根菜汁	たら いか 卵	牛乳		たまねぎ 切干大根 キャベツ	ごはん でん粉 さとう パン粉 小麦粉	米油	653	19.5
			とり肉 とうふ		こまつな	たまねぎ ごぼう	でん粉	ノンエッグマヨネーズ 油		
					にんじん	こんにゃく	米油			
9	金	きつねうどん（ソフトめん） 牛乳 花野菜のサラダ かぼちゃおやき	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ しいたけ	ソフトめん さとう	初アブとたまねぎドレッシング 油	628	23.6
			ツナ（まぐろ）		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし		小麦粉 さとう でん粉		
					かぼちゃ					
12	月	【旬】ごはん 牛乳 あじ一夜干し 磯の香あえ じゃがいものバター煮	あじ	牛乳			ごはん		668	30.2
			ぶた肉 だいず		のり	もやし	さとう	ごま油		
					こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	米油 バター		
13	火	【味めぐり～埼玉県～】 ミニ背割りコッペパン 牛乳 チキンナゲット②③ ツナサラダ 大宮ナポリタン		牛乳						
			とり肉				コッペパン		697	25.3
			ツナ（まぐろ）			キャベツ きゅうり とうもろこし	パン粉 小麦粉 でん粉	米油 豚脂		
			ベーコン	粉チーズ	ビーマン トマト にんじん	エリンギ たまねぎ	スパゲティ さとう	ノンエッグマヨネーズ 油 オリーブ油		
14	水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごぼうサラダ 豚生姜スープ	いわし	牛乳			ごはん さとう でん粉	米油	671	23.5
			ぶた肉 なた		にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ		ノンエッグマヨネーズ こま		
					にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが		米油		
15	木	ごはん 牛乳 野菜コロッケ ひじきの煮物 ごまみそ汁		牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	ごはん じゃがいも パン粉 さとう でん粉 小麦粉	米油 油	677	22.9
			とり肉 だいず さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん		こんにゃく さとう	米油		
			生揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ	ごま	ごま		
16	金	坦々めん（中華めん） 牛乳 かにシューマイ② もやしのナムル	ぶた肉 だいず	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく だけのこ ねぎ	中華めん でん粉	ごま 米油 ごま油 ラーメンスープのもと	662	24.3
			かに たら たちうお 卵			たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉	豚脂		
					こまつな	もやし とうもろこし		ごま ごま油		
19	月	【地産地消週間】スタミナ丼（ごはん） ・スタミナ丼のぐ）牛乳 ヤーコンサラダ ちっくんみそ汁	ぶた肉	牛乳	にんじん にら トマト	たまねぎ ごぼう しめじ しょうが にんにく りんご	ごはん さとう	米油 ごま	683	25.1
					こまつな 赤パプリカ	ヤーコン きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		
			油揚げ とうふ		いんげん	なす たまねぎ	ねぎ じゃがいも			
20	火	【地産地消週間】米パン 牛乳 ローストチキン グリーンサラダ チンゲンサイのクリームスープ	とり肉	牛乳		しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ	米パン さとう		626	29.9
			ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	サウザンドレッシング 米油		
21	水	【地産地消週間】ごはん 牛乳 茨城県産とんかつ きゅうりの即席漬け かきたま汁	ぶた肉	牛乳			ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	米油	630	19.2
			卵 とうふ		にんじん	きゅうり キャベツ きくらげ				
					こまつな	たまねぎ しめじ	でん粉			
22	木	【筑西食の日】 しあわせカレーライス（ごはん） ・しあわせカレー）牛乳 ちっくんサラダ 巨峰②	ぶた肉（キングポーク）	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	米油	652	18.6
					にんじん	キャベツ きゅうり きょうほ		イタリアンドレッシング		
23	金	【地産地消週間】 肉うどん（ソフトめん） 牛乳 揚げさつまいも②③ 茨城県産しらすの和え物	ぶた肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ	ソフトめん さつまいも さとう	米油 米油 ごま油	638	22.8
					しらす	キャベツ				
26	月	かき揚げ丼（麦ごはん） ・かき揚げ・天つゆ②）牛乳 こんにゃくと海藻のサラダ 豆腐ときくらげのスープ	かつお節	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな ほうれんそう かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	麦ごはん 小麦粉 みずあめ さとう	米油 油	661	17.7
			とり肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	こんにゃく	香味塩ドレッシング ごま油		
27	火	【旬】食パン キャラメルクリーム 牛乳 たらのびザ焼き カレーポテトサラダ オニオンスープ	たら ハム	牛乳 チーズ	パセリ にんじん		食パン キャラメルクリーム	ビザソース	572	25.0
			ベーコン		にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		
28	水	【旬】ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワンタンスープ はちみつレモンジュレ	ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが だけのこ たまねぎ	ごはん でん粉 さとう	米油	626	22.2
			ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが	ワンタンの皮	ごま油		
						みかん パインアップル 黄桃 レモン りんご	はちみつ さとう			
29	木	ごはん 牛乳 もろの竜田揚げ パンパンジーサラダ キムチョスープ	もろ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん でん粉 小麦粉	米油	646	27.3
			ぶた肉 とうふ いわし いか かつお節	あみ	にんじん にら	キャベツ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ なし	もち粉 さとう はちみつ	米油		
30	金	ちゃんぽんめん（ソフトめん） 牛乳 たこ揚げ②③ 枝豆とコーンの和え物	ぶた肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	きくらげ もやし キャベツ しょうが キャベツ ねぎ しょうが	ソフトめん 小麦粉 でん粉	米油 チャンボンスープのもと 米油 油	635	25.7
			たこ 卵 かつお節		にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	中華ドレッシング			

*太文字は、地場産物です。 *食品名を料理別に記載しておりますので、食物アレルギー等の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があります。

行事食【カミカミ給食】
8日(木) 今日の給食には噛みごたえのある“いか”や“ごぼう”などが使用されています。よく噛んで食べるとは、唾液の分泌を促進し、歯に悪い働きをする酸を中和し、虫歯を予防する効果があります。また、よく噛むことで脳が刺激され、記憶力のアップにつながります。まずは1口30回噛むことを目標に、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

日本の味めぐり【埼玉県】
13日(火) 今月の味めぐりは“埼玉県”です。埼玉県のご当地グルメである「大宮ナポリタン」が提供されます。大宮は「鉄道のまち」として栄え、喫茶店のナポリタンは、近くで働く鉄道員や工場マの方々の人気メニューでした。かつて大宮で働く人たちが人気だった「ナポリタン」を復活させて、町おこしをしようとの思いから2014年に大宮ナポリタン会が発足したそうです。大宮ナポリタンの条件は、旧大宮市内に店舗があり、具材に埼玉県産野菜を1種類以上使うことです。今日の給食では、埼玉県産のにんじんを使用しています。味わってたまえましょう。

筑西食の日
22日(木) 「筑西食の日」とは、筑西市や茨城県産の食材を使用した給食を食べて、「食の大切さ」や「ふるさとへの愛着心」「農産物や給食を作っている人に感謝する心」を育むために始まった行事食です。「しあわせカレー」は、合併(がっぺい)して筑西市が誕生する前の4つの市・町である下館の「し」、明野の「あ」、協和の「わ」、関城の「せ」の1文字をとって名付けられました。今日の給食は、牛乳と調味料以外の食材は、筑西市で生産された物を使用しています。みなさんの故郷(ふるさと)である筑西市の食材をおいしくいただきますよ。

今月の地場産物
(茨城県産・筑西市産)

茨城県: じゃがいも キャベツ きゅうり こまつな しょうが いんげん
だいこん チンゲンサイ なす にら ねぎ ビーマン たまねぎ
ほうれんそう きくらげ マッシュルーム さつまいも にんじん
赤パプリカ ヤーコン 卵 ぶた肉 とうふ 油揚げ にら なし
生揚げ ソフトめん 牛乳

筑西市: 米
20日の「筑西食の日」は、
牛乳と調味料以外の食材の産地は全て筑西市産です。