



# 予定献立表



日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木 854kcal 2.6g	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		にら	玉ねぎ にんにく 白菜キムチ	ごはん 三温糖 でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン みりん
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ こしょう
	春雨スープ			にんじん チンゲン菜	キャベツ 長ねぎ 干ししいたけ	春雨		がらすープ 塩 しょうゆ こしょう
2 金 897kcal 2.5g	牛乳		牛乳					
	キーマカレーライス	豚肉 ひよこ豆		にんじん トマト パセリ	しょうが 玉ねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	油	ケチャップ ソース カレー粉 カレー粉 赤ワイン
	グリーンサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		オリーブ油	酢 塩 こしょう
5 月 798kcal 3.4g	牛乳		牛乳					
	五目わかめごはん	鶏肉 大豆	わかめ	にんじん	干ししいたけ かんぴょう ごぼう	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒
	みそちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜	こんにゃく		がらすープ
6 火 839kcal 3.1g	牛乳		牛乳					
	しょうが和え			にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ
	米パン	大洗町産の米粉で作った「米パン」です。				米パン		
7 水 838kcal 2.5g	アジフリッター	アジ	おきあみ 青のり			小麦粉 てん粉 米粉 砂糖	油	しょうゆ 塩
	パンネトマトソース	豚肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	パンネ	オリーブ油	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう
	マゼドアンスープ	ハム		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	ブイヨン こしょう 塩 唐辛子
8 木 800kcal 1.9g	牛乳		牛乳					
	ごはん					ごはん		
	和風豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ しょうが しめじ えのきたけ	パン粉 小麦粉 三温糖 てん粉		しょうゆ がらすープ 塩 みりん
9 金 823kcal 3.1g	かつお節	かつお節		ブロッコリー		三温糖		しょうゆ
	油揚げと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根	じゃがいも		かつお節
	牛乳		牛乳					
12 月 823kcal 2.5g	ごはん					ごはん		
	かつおのみそ焼き	かつお みそ			しょうが	砂糖		みりん 酒
	切り干し大根のごま酢和え	鶏肉		にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
13 火 820kcal 2.9g	根菜汁	油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ ごぼう	こんにゃく	油	かつお節 しょうゆ 酒 みりん
	牛乳		牛乳					
	ごはん					ごはん		
14 水 859kcal 3.3g	ユーリンチー	鶏肉			しょうが 長ねぎ	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢
	糸寒天サラダ	糸寒天		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油 ごま油	塩 しょうゆ こしょう 酢
	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ 干ししいたけ			がらすープ しょうゆ 塩 こしょう
15 木 849kcal 2.1g	牛乳		牛乳					
	ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	ごはん 米粉 じゃがいも	油	赤ワイン ブイヨン 塩 こしょう ローリエ ソース デミグラスソース
	チキンサラダ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		油	酢 塩 しょうゆ こしょう
16 金 815kcal 2.6g	ひじきふりかけごはん	かつお節	ひじき ちりめんじゃこ		給食室手作りのふりかけです。	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	みりん しょうゆ
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん グリーンピース	大根 しょうが	こんにゃく 三温糖		酒 みりん しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	長ねぎ	じゃがいも		かつお節
17 土 823kcal 2.5g	牛乳		牛乳					
	みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	中華めん	バター	がらすープ しょうゆ
	海藻サラダ		海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
18 日 823kcal 2.5g	しゅうまいまん	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 米粉パンケーキミックス		塩 しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
	ごはん					ごはん		
19 月 849kcal 2.1g	白身魚フライ	ホキ				小麦粉 パン粉 でん粉	油	ソース 塩
	ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	こんにゃく 里いも	油	かつお節 しょうゆ 酒 みりん
20 火 815kcal 2.6g	牛乳		牛乳					
	ハニーバタートースト		生クリーム			食パン はちみつ	バター	
	じゃがいものクリーム煮	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉	油	白ワイン 塩 ブイヨン こしょう
21 水 823kcal 2.5g	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	キャベツ きゅうり		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	牛乳		牛乳					

歯と口の健康週間  
6月4日~10日

8が付く日は「かみかみDAY」

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 月 860kcal 2.0g	豆腐のピリ辛丼	豆腐 豚肉 みそ		チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ しょうが 長ねぎ	ごはん だん粉 三温糖	油	酒 トウバンジャン しょうゆ ケチャップ
	中華スープ			にんじん にら	キャベツ もやし		ごま油	からスープ 塩 しょうゆ こしょう
	クラッシュブルーベリーゼリー				ブルーベリー レモン	グラニュー糖		ゼリーの素
	牛乳		牛乳					
20 火 893kcal 2.7g	ごはん					ごはん		
	いわしの南蛮漬	いわし		にんじん	長ねぎ	だん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢 唐辛子
	いんげんとヤーコンのきんぴら	豚肉 油揚げ		さやいんげん にんじん	ヤーコン	三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ			かつお節
21 水	  <p style="text-align: center;">東茨城地区中学校総合体育大会</p>							
22 木								
23 金 861kcal 2.6g	ごはん					ごはん		
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし 玉ねぎ たけのこ	だん粉	油 ごま油	しょうゆ こしょう 酒 オイスターソース
	きゅうりの甘酢漬				きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢
	水ぎょうざ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しょうが 長ねぎ 干しいたけ キャベツ	小麦粉	油 ごま油	塩 しょうゆ からスープ こしょう
26 月 797kcal 2.6g	ごはん					ごはん		
	いかのねぎみそソース	いか みそ			長ねぎ しょうが にんにく	だん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	もやしサラダ			にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	和風カレースープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレー粉 しょうゆ カレー粉 塩 かつお節
27 火 876kcal 3.1g	ごはん					ごはん		
	ピビンバ	豚肉		小松菜 にんじん	切り干し大根 しょうが もやし	だん粉 三温糖	油 ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ こしょう
	トックスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	トック		からスープ 塩 しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
28 水 857kcal 3.7g	ごはん					ごはん		
	五目うどん	鶏肉 なたと 油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 干しいたけ	ソフトめん	油	しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒
	じゃがいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	煮干し			じゃがいも 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん
	即席漬			にんじん	キャベツ しょうが きゅうり			塩 しょうゆ
<b>8が付く日は「かみかみDAY」</b> 								
29 木 888kcal 2.4g	ごはん					ごはん		
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭 みそ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	酒
	もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	こんにゃく じゃがいも		かつお節
30 金 834kcal 2.3g	ごはん					ごはん		
	タコライス	豚肉 牛肉 赤いんげん豆		パセリ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく		油	ケチャップ 塩 こしょう フイコン ソース チリパウダー ローリエ
	もずくスープ	豆腐 ベーコン	もずく	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし		ごま油	塩 こしょう しょうゆ からスープ
	栗物（冷凍みかん）				みかん	<b>日本味めぐり「沖縄県」</b>		

### 今月の栄養価

\* ごはん・米パン・米粉は、大洗町産こしひかりを使用しています。  
\* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	843	30.3	22.5	364	75	3.2	2.5	460	0.85	0.60	39	2.7	5.0
生徒(12~14歳)の基準値	830	27~41.5	18.5~28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

### 日本味めぐり「沖縄県」 30日(金)

今月は、日本味めぐり「沖縄県」のメニューを取り入れました。  
「タコライス」は、メキシコ料理の「タコス」を、ごはんと一緒に食べる新しい味として、沖縄県で誕生しました。  
タコスは、スパイスに味付けしたひき肉、野菜、チーズなどを「トルティーヤ」と呼ばれるトウモロコシの粉で作った皮にくるんで食べる、メキシコ料理です。  
タコスの皮の代わりに、ご飯の上に具材をのせて食べましょう。

### 6月は「食育月間」です。大洗町の特産物を中心とした献立を取り入れています。

《6月に使用する大洗町の食材》

- ・米
- ・しらす
- ・梅干し
- ・ブルーベリー

