



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 646kcal 2.1g	主 主 主 主	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	酒 しょうゆ コチュジャン みりん
	副	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
	他	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	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
	他	牛乳		牛乳				
2 金 677kcal 1.9g	主 主 主 主	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	ケチャップ ソース カレールフ カレー粉 赤ワイン
	副	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
	他	牛乳		牛乳				
	他							
5 月 591kcal 2.6g	主 主 主 主	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	しょうゆ みりん 酒
	副	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	がらスープ
	他	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
	他	牛乳		牛乳				
6 火 619kcal 2.3g	主 主 主 主	米パン	大洗町産の米粉で作った「米パン」です。				米パン	
	副	アジフリッター	アジ	おきあみ 青のり			小麦粉 でん粉 米粉 砂糖	しょうゆ 塩
	他	ペンネマトソース	豚肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	ペンネ	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう
	他	マセドアンスープ	ハム		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ	じゃがいも	ブイヨン こしょう 塩 唐辛子
7 水 663kcal 2.0g	主 主 主 主	ごはん					ごはん	
	副	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 でん粉	しょうゆ がらスープ 塩 みりん
	他	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		三温糖	しょうゆ
	他	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
8 木 602kcal 1.5g	主 主 主 主	ごはん					ごはん	
	副	かつおのみそ焼き	かつお みそ			しょうが	砂糖	みりん 酒
	他	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	酢 しょうゆ
	他	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	かつお節 しょうゆ 酒 みりん
9 金 624kcal 2.4g	主 主 主 主	ごはん					ごはん	
	副	ユーリンチー	鶏肉			しょうが 長ねぎ	でん粉 三温糖	しょうゆ 酢
	他	糸寒天サラダ	糸寒天	にんじん		キャベツ きゅうり	三温糖	塩 しょうゆ こしょう 酢
	他	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		がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
12 月 620kcal 1.9g	主 主 主 主	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	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
	副	チキンサラダ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		酢 塩 しょうゆ こしょう
	他	牛乳		牛乳				
	他							
13 火 617kcal 2.2g	主 主 主 主	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	みりん しょうゆ
	副	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
	他	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
	他	牛乳		牛乳				
14 水 665kcal 2.6g	主 主 主 主	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	がらスープ しょうゆ
	副	海藻サラダ		海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他	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
	他	牛乳		牛乳				
15 木 649kcal 1.6g	主 主 主 主	ごはん					ごはん	
	副	白身魚フライ	ホキ				小麦粉 パン粉 でん粉	ソース 塩
	他	ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	三温糖	しょうゆ
	他	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	かつお節 しょうゆ 酒 みりん
16 金 685kcal 2.1g	主 主 主 主	ハニーバタートースト		生クリーム			食パン はちみつ	
	副	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	白ワイン 塩 ブイヨン こしょう
	他	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	キャベツ きゅうり		しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他	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	主 食	地 産	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 でん粉 三温糖	油	酒 トウバンジャン しょうゆ ケチャップ	
				副 菜							
				他							
662kcal 1.6 g	主 食	地 産	中華スープ			にんじん にら	キャベツ もやし		ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	
				副 菜							
				他							
クラッシュブルーベリーゼリー	主 食	地 産	牛乳		牛乳			グラニュー糖		ゼリーの素	
				副 菜							
				他							
20 火	主 食	地 産	ごはん					ごはん			
				副 菜							
				他							
679kcal 2.1 g	主 食	消 化	いわしの南蛮漬	いわし		にんじん	長ねぎ	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢 唐辛子	
				副 菜							
				他							
いんげんとヤーコンのきんぴら	主 食	消 化	みそ汁	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	
				副 菜							
				他							
21 水	主 食	強 化	牛乳	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ			かつお節	
				副 菜							
				他							
660kcal 1.8 g	主 食	強 化	ごはん					ごはん			
				副 菜							
				他							
納豆	主 食	強 化	肉じゃが	納豆						納豆のたれ	
				副 菜							
				他							
小松菜のおひたし	主 食	強 化	牛乳	豚肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	しょうゆ みりん	
				副 菜							
				他							
22 木	主 食	週 間	梅干しごはん	大洗町でつくられている「梅干し」です。		梅干し		ごはん			
				副 菜							
				他							
621kcal 2.0 g	主 食	週 間	ローズポークのみそ炒め	ローズポーク みそ		にんじん にら	キャベツ もやし 玉ねぎ		油	しょうゆ 酒 みりん	
				副 菜							
				他							
しらすのかきたま汁	主 食	週 間	果物（メロン）	鶏卵 豆腐	しらす	にんじん	長ねぎ	でん粉		かつお節 塩 しょうゆ	
				副 菜							
				他							
23 金	主 食	週 間	牛乳								
				副 菜							
				他							
649kcal 2.0 g	主 食	週 間	ごはん					ごはん			
				副 菜							
				他							
チンジャオロースー	主 食	週 間	きゅうりの甘酢漬	豚肉		ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし 玉ねぎ だけのこ	でん粉	油 ごま油	しょうゆ こしょう 酒 オイスターソース	
				副 菜							
				他							
水ぎょうざ	主 食	週 間	牛乳	豚肉		にんじん チンゲン菜	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ キャベツ	小麦粉	油 ごま油	塩 しょうゆ がらスープ こしょう	
				副 菜							
				他							
26 月	主 食	週 間	ごはん					ごはん			
				副 菜							
				他							
603kcal 2.0 g	主 食	週 間	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	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん	
				副 菜							
				他							
もやしサラダ	主 食	週 間	和風カレースープ			にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩	
				副 菜							
				他							
27 火	主 食	週 間	牛乳	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 かつお節	
				副 菜							
				他							
659kcal 2.4 g	主 食	週 間	ごはん					ごはん			
				副 菜							
				他							
ピビンバ	主 食	週 間	トックスープ	豚肉		小松菜 にんじん	切り干し大根 しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	酒 コチュジャン しょうゆ こしょう	
				副 菜							
				他							
28 水	主 食	週 間	牛乳	ベーコン		にんじん チンゲン菜	干ししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	トック		がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	
				副 菜							
				他							
646kcal 2.8 g	主 食	週 間	五目うどん	鶏肉 なたと 油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 干ししいたけ	ソフトめん	油	しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒	
				副 菜							
				他							
じゃがいもと大豆の甘辛揚げ	主 食	週 間	即席漬	大豆	煮干し			じゃがいも 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん	
				副 菜							
				他							
673kcal 1.9 g	主 食	週 間	牛乳	にんじん		にんじん	キャベツ しょうが きゅうり			塩 しょうゆ	
				副 菜							
				他							
29 木	主 食	週 間	ごはん					ごはん			
				副 菜							
				他							
673kcal 1.9 g	主 食	週 間	鮭のマヨネーズ焼き	鮭 みそ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	酒	
				副 菜							
				他							
もやしとかまぼこの和え物	主 食	週 間	豚汁	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	
				副 菜							
				他							
673kcal 1.9 g	主 食	週 間	牛乳	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	
				副 菜							
				他							
30 金	主 食	週 間	ごはん					ごはん			
				副 菜							
				他							
637kcal 1.8 g	主 食	週 間	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	ごはん	油	ケチャップ 塩 こしょう フイヨン ソース チリパウダー ローリエ	
				副 菜							
				他							
もずくスープ	主 食	週 間	果物（冷凍みかん）	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 がらスープ	
				副 菜							
				他							
637kcal 1.8 g	主 食	週 間	牛乳								
				副 菜							
				他							
日本味めぐり「沖縄県」											

* 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。

今月の栄養価

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	643	24.3	19.1	332	62	2.4	2.1	373	0.63	0.53	31	2.1	3.8
児童(8～9歳)の基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5

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、スパイシー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として、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

