

# 6月の給食献立予定表



- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」  
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」  
毎月20日は「とうかい減塩Day」



令和8年5月22日発行

東海村立中丸小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1月	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ50、鶏むね皮無し肉30、玉ねぎ60、にんじん15、小松菜8、エリンギ8、にんにく少々 サラダ油0.5、無塩コンソメ1、塩少々、こしょう少々、白ワイン1、バジルソース10、粉寒天0.6	572	26.6	1.7
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ツナマヨポテトサラダ	ツナ水煮10、じゃが芋40、ホールコーン10、むぎ枝豆5、にんじん5 酢1.6、こしょう少々、ノンエッグマヨネーズ8			
	ヨーグルト	ヨーグルト70 (1個)			
今月は食育月間 茨城県の食育スローガンは 「お・い・し・い・な」					
2火	ご飯	米90 (炊きあがり200)	594	23.3	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	納豆	納豆(タレ・からし付き)30 (1パック)			
	香りあえ	もやし25、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5、ごま油0.5			
	豚汁	豚かた肉15、豆腐20、じゃが芋25、大根20、にんじん10、長ねぎ10 白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に 登録されました					
3水	ご飯	米90 (炊きあがり200)	618	24.7	1.7
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ハッシュドポーク	豚かた肉40、玉ねぎ40、にんじん15、ぶなしめじ10、むぎ枝豆5、にんにく0.5 サラダ油1、赤ワイン2、デミグラスソース35、トマトピューレー7、ウスターソース2 塩0.6、こしょう少々、米粉2.5、チキンからスープ適宜			
こんにゃくサラダ	こんにゃく15、キャベツ20、小松菜20、にんじん5、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.7、塩少々、サラダ油1	デミグラスソースが味の決め手!			
4木	ご飯	米90 (炊きあがり200)	642	21.8	2.1
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	いわしの南蛮漬け	いわし開き30 (1枚)、でんぷん適宜、大豆白絞油適宜 長ねぎ8、にんじん2、しょうゆ3、酢2、砂糖1.2、一味唐辛子少々			
	五目きんぴら	油揚げ5、ごぼう25、にんじん15、つきこんにゃく15 サラダ油1、砂糖1.5、みりん1、酒1、しょうゆ2.5、白いりごま1			
	えのきとわかめのみそ汁	干しわかめ1、じゃが芋20、えのきたけ10、玉ねぎ10、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
6/4は「虫歯予防デー」 6/4～6/10は「歯と口の健康週間」 よくかんで虫歯を予防しましょう					
5金	ご飯	米90 (炊きあがり200)	626	18.7	1.9
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	五目中華煮	ミートボール35、キャベツ40、玉ねぎ35、にんじん15、チンゲンサイ15、干しいたけ0.8、サラダ油0.8 酒1.2、砂糖1.5、塩少々、しょうゆ3、オイスターソース1、ごま油0.8、でん粉3、チキンからスープ適宜			
春雨のカラフル炒め	春雨7、たけのこ10、ピーマン3、黄パプリカ2、にんじん8、にんにく少々、サラダ油1.5 しょうゆ2、砂糖1、酢0.5、塩少々、こしょう少々、白いりごま1	パプリカの色は7～8色もあるそうです			
8月	コッペパン、チョコクリーム	コッペパン70 (製品重量)、チョコクリーム15 (1個)	619	24.6	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ポークビーンズ	豚かた肉20、蒸し大豆25、じゃが芋60、玉ねぎ45、にんじん20、パセリ少々、サラダ油2.5、トマトケチャップ12 中濃ソース0.5、砂糖1、塩少々、こしょう少々、チキンからスープ適宜			
	寒天入りヘルシーサラダ	乾燥糸寒天1、キャベツ25、小松菜20、にんじん5 酢1.5、しょうゆ2、砂糖0.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
寒天の原料は海藻です					
9火	ご飯	米90 (炊きあがり200)	642	25.7	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏むね皮無し肉切り身40 (1個)、しょうが0.8、にんにく少々、塩少々、酒0.8、でん粉適宜、大豆白絞油適宜			
	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根6、油揚げ3、にんじん8、むぎ枝豆3、サラダ油1、砂糖2、みりん1、しょうゆ3.5			
チンゲンサイのみそ汁	豆腐15、玉ねぎ30、チンゲンサイ20、にんじん8、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜	手作りのから揚げは人気メニューのひとつです			
10水	ご飯	米90 (炊きあがり200)	603	28.9	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ルーローハンの具	豚もも肉40、大豆ミート5、玉ねぎ30、しょうが0.5、サラダ油0.8 しょうゆ1、みりん1.2、砂糖0.5、赤みそ1.5、オイスターソース1			
	ナムル	干しわかめ0.5、もやし25、小松菜20、しょうゆ2.5、ごま油少々、こしょう少々			
卵と大根のスープ	卵20、大根30、長ねぎ15、えのきたけ10、にんじん5、酒2、塩0.6、チキンからスープ適宜	台湾料理のルーローハンは、豚肉とご飯を よく混ぜて食べるのがおいしい食べ方です			
11木	シュガー揚げパン	コッペパン70 (製品重量)、大豆白絞油適宜、砂糖8	570	22.0	2.3
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	チーズサラダ	プロセスチーズ8、キャベツ20、ブロッコリー15、きゅうり8、ホールコーン8 酢1.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
	ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮10、豚かた肉15、にんじん10、長ねぎ15、小松菜15、乾燥きくらげ1 しょうゆ1.5、塩0.5、こしょう少々、チキンからスープ適宜			
チーズでタンパク質とカルシウム UP! コクも加わりおいしく食べ られます					
12金	ご飯	米90 (炊きあがり200)	621	25.4	1.4
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	鶏肉とヤングコーンの しょうが炒め	鶏むね皮無し肉40、でん粉適宜、大豆白絞油適宜、玉ねぎ40、ヤングコーン20、にんじん18 さやいんげん5、こんにゃく25、しょうが1.5、サラダ油1、砂糖1.8、しょうゆ4.5			
もやしサラダ	ツナ水煮10、もやし30、小松菜15、ホールコーン8 酢1.2、しょうゆ0.6、塩少々、こしょう少々、サラダ油1	6/12は茨城県「つくろう料理コンテスト」応募締切日			

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
15月	黒パン	黒パン70(製品重量)	584	23.7	2.1
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	オムレットマトソース	プレーンオムレツ50(1個)、たまねぎ5、トマトピューレー3、トマトケチャップ3、中濃ソース0.5、砂糖少々			
	青のりポテト	じゃが芋75、塩少々、こしょう少々、青のり少々			
	ABCマカロニスープ	マカロニ3、鶏むね皮無し肉15、キャベツ30、小松菜15、にんじん10 サラダ油1、塩0.6、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
16火	ご飯	米90(炊きあがり200)	640	29.7	1.6
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	豚肉と厚揚げの ねぎ塩炒め	豚かた肉40、厚揚げ60、キャベツ40、チンゲンサイ15、長ねぎ10、にんじん10 にんにく0.5、しょうが0.5、ごま油0.6、塩0.8、こしょう少々、でん粉0.6			
	小松菜サラダ	サラダチキン10、小松菜25、大根20、にんじん5、酢1.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
17水	肉うどん	ソフトメン220、豚かた肉20、豆腐15、油揚げ3、玉ねぎ20、小松菜15、にんじん10 赤みそ5、しょうゆ3、かつお厚削り(だし用)適宜	543	22.9	2.0
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ししゃものから揚げ	ししゃも17(1尾)、でんぷん適宜、大豆白絞油適宜			
	大根サラダ	大根35、きゅうり15、にんじん5、酢2、塩少々、こしょう少々、サラダ油1、ごま油0.5			
18木	ご飯	米90(炊きあがり200)	623	22.6	1.6
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ハンバーグ	ハンバーグ50(1個)			
	ごま和え	もやし30、キャベツ20、にんじん5、砂糖1.5、しょうゆ2.5、白すりごま3			
	すまし汁	がんもどき15、玉ねぎ15、小松菜15、えのきたけ10、にんじん5、干しいたけ0.8 しょうゆ1.2、塩0.5、酒0.5、かつお厚削り(だし用)適宜			
19金	ご飯	米90(炊きあがり200)	670	24.8	2.0
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	キーマカレー	豚ひき肉30、大豆ミート5、玉ねぎ50、にんじん20、青ピーマン5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1 白いんげん豆ピューレ15、トマトケチャップ6、中濃ソース1、カレールウ(2種類)10			
	茎わかめのサラダ	ツナ水煮8、乾燥茎わかめ0.5、キャベツ25、小松菜15、にんじん5 酢2、しょうゆ少々、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
22月	コッペパン	コッペパン70(製品重量)	585	22.7	2.0
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	野菜コロッケ	野菜コロッケ50(1個)、大豆白絞油適宜			
	フレンチサラダ	キャベツ35、小松菜15、にんじん5、酢1.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
	ミネストローネ	鶏むね皮無し肉15、蒸し大豆10、大根30、玉ねぎ20、にんじん12、トマト缶8 トマトピューレー8、セロリー4、サラダ油1、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
23火	ご飯	米90(炊きあがり200)	634	23.4	1.9
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	豆腐の中華煮	豆腐100、豚かた肉20、玉ねぎ35、にんじん10、長ねぎ5、しょうが1、きくらげ0.6 サラダ油0.8、砂糖2、酒1、しょうゆ7、オイスターソース1、でん粉1.5			
	ハンサンスー	春雨4、もやし25、きゅうり15、にんじん5、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、塩少々、洋からし粉少々、ごま油1.2			
24水	ご飯	米90(炊きあがり200)	623	25.9	1.9
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	豚肉のスタミナ炒め	豚かた肉40、切干し大根3.5、にら3、にんにく少々、サラダ油1、砂糖1、酢0.5、しょうゆ3			
	即席漬け	大根40、きゅうり10、にんじん5、塩少々、しょうゆ1			
	まろやかみそ汁	油揚げ5、じゃが芋40、玉ねぎ30、小松菜15、にんじん10、無調整豆乳15 白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
25木	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)	626	28.2	2.3
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	パンブキンシチュー	鶏むね皮無し肉30、かぼちゃ20、玉ねぎ45、ホールコーン10、むき枝豆5、サラダ油1 無塩バター4、小麦粉4、かぼちゃペースト30、牛乳30、塩0.7、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
	カリカリ大豆サラダ	煎り大豆2、キャベツ30、もやし15、小松菜10、にんじん5 酢1.8、しょうゆ2、塩少々、こしょう少々、サラダ油2			
26金	ご飯、焼きのり	米90(炊きあがり200)、焼きのり1袋(3枚)	615	24.8	1.9
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ツナそばろ	ツナ水煮30、切干し大根3.5、ホールコーン15、にんじん10、しょうが少々、ごま油1.5、砂糖2、しょうゆ2			
	もやしたっぷり ごまみそ汁	豆腐20、油揚げ5、もやし40、小松菜10、にんじん10、えのきたけ10、ごま油0.8 白みそ8、白すりごま2、かつお厚削り(だし用)適宜			
29月	コッペパン	コッペパン70(製品重量)	576	24.0	2.3
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ40(1個)、大豆白絞油適宜			
	コールスローサラダ	キャベツ35、ホールコーン10、きゅうり5、にんじん5 酢1、砂糖0.5、塩少々、こしょう少々、ノンエッグマヨネーズ5			
	オニオンスープ	鶏むね皮無し肉15、玉ねぎ50、小松菜15、にんじん10、サラダ油0.5 塩0.5、こしょう少々、しょうゆ1、チキンがらスープ適宜			
30火	ご飯	米90(炊きあがり200)	631	22.8	1.4
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	韓国風肉じゃが	豚かた肉30、しらたき20、じゃが芋80、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆5、しょうが0.5、にんにく0.5 きくらげ0.5、サラダ油1.5、コチュジャン1、トウバンジャン少々、砂糖2.5、しょうゆ6、みりん1.2			
	昆布あえ	キャベツ25、小松菜15、もやし10、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5			



茨城を食べようウィーク

※ 6月の東海産の野菜…小松菜、長ねぎ、玉ねぎ (天候により変更になる場合があります)  
 ※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



6月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	612Kcal	24.4g	エネルギーの25%	365mg	4.2mg	253μg	0.68mg	0.57mg	28mg	1.9g	4.6g

