



# 6月 こんだて表(中学校)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

|                    | しゅよく<br>主食       | の<br>飲み物            | おかず   | 〔あか〕体になる  |                 | 〔みどり〕体の調子を整える                         |   | 〔きいろ〕熱や力になる                             |                                | 総量(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>食塩(g) |
|--------------------|------------------|---------------------|---|---|-----------------|---------------------------------------|---|---|--------------------------------|-------------------------------|
|                    |                  |                     |   | たんぱく質   | 無機質             | カロテン                                  | ビタミン  | 炭水化物                                    | 脂肪                             |                               |
| 1<br>木             | ごはん              | 牛乳                  | さばのみぞ煮<br>磯和え<br>じゃがいも団子のすまし汁                 | さば<br>とり<br>とうふ   | 牛乳<br>のり        | にんじん<br>ごまつな                          | キャベツ<br>きゅうり<br>もやし ●たまねぎ<br>だいこん<br>しいたけ<br>ねぎ   | ごはん<br>じゃがいももち                          | ごま                             | 785<br>31.1<br>2.6            |
| 2<br>金             | 食パン              | ジョア<br>(ブルー<br>ベリー) | たこナゲット (2個)<br>チーズサラダ<br>キーマカレー               | たこ<br>いか<br>たらこ<br>おろし<br>だいす                                     | ジョア<br>チーズ      | にんじん<br>トマト<br>ピーマン                   | キャベツ<br>きゅうり<br>●たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>コーン<br>りんご   | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ                     | あぶら<br>ドレッシング                  | 827<br>34.9<br>3.9            |
| 6/4から6/10は歯と口の衛生週間 |                  |                     |   |   |                 |                                       |   |   |                                |                               |
| 5<br>月             | バックうどん           | 牛乳                  | かみかみかきあげ<br>青菜と大豆のサラダ<br>きつねうどん汁              | とり<br>いかに<br>あぶら<br>なると<br>ツナ<br>だいす                              | 牛乳<br>わかめ       | にんじん<br>ごまつな                          | しいたけ<br>だいこん<br>●たまねぎ<br>えのき<br>しめじ<br>ねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり  | うどん<br>でんぷらこ                            | あげあぶら<br>ドレッシング                | 885<br>37.0<br>2.8            |
| 6<br>火             | ごはん              | 牛乳                  | 赤魚の白しょうゆ焼き<br>じゃがいものおぼろ煮<br>根菜汁<br>かみかみ青りんごグミ | あかう<br>おろし<br>とうふ<br>あぶら<br>あげ                                    | 牛乳              | にんじん<br>ごまつな                          | しょうが ●たまねぎ<br>たけのこ<br>えだまめ<br>ごぼう<br>だいこん<br>しめじ<br>ねぎ<br>こんにゃく   | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>グミ               | あぶら                            | 785<br>33.4<br>2.4            |
| 7<br>水             | 丸パン横切り           | 牛乳                  | 照り焼きハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>ABCスープ                 | とり<br>いかに<br>たらこ<br>かつお<br>しほ<br>ベーコン                             | 牛乳              | にんじん                                  | きゅうり<br>えだまめ<br>ごぼう<br>●たまねぎ<br>コーン<br>キャベツ   | パン<br>さとう<br>でんぷら<br>じゃがいも<br>マカロニ      | ドレッシング                         | 832<br>33.2<br>3.2            |
| 8<br>木             | ごはん              | 牛乳                  | ぎょうざ (2個)<br>豚キムチ<br>モロヘイヤスープ                 | ふた<br>にんにく<br>とうふ<br>なると  | 牛乳              | にら<br>にんじん<br>●モロヘイヤ                  | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>●たまねぎ<br>はくさい<br>キムチ<br>だいこん  | ごはん<br>さとう<br>はるさめ<br>ぎょうざのかわ           | あぶら                            | 766<br>31.3<br>2.3            |
| 9<br>金             | ツイストロールパン        | 牛乳                  | とり肉のママレード焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>ミネストローネ           | とり<br>いかに<br>ベーコン   | 牛乳              | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト                 | きゅうり<br>コーン<br>●たまねぎ<br>キャベツ  | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう<br>マーマレードジャム | ドレッシング                         | 861<br>32.3<br>3.3            |
| 12<br>月            | ごはん              | 牛乳                  | コールスローサラダ<br>ハヤシソース<br>☆ヨーグルト                 | ふた<br>にんにく  | 牛乳<br>ヨーグルト     | にんじん                                  | ●たまねぎ<br>しめじ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン  | ごはん                                     | あぶら<br>ドレッシング                  | 844<br>27.2<br>3.2            |
| 13<br>火            | ごはん<br>(おおかふりかけ) | 牛乳                  | 五目厚焼きたまご (▲ささかまぼこ)<br>切り干し大根の炒め煮<br>こしね汁      | たまご<br>さつま<br>あげ<br>ふた<br>にんにく<br>とうふ<br>あぶら<br>あげ                | 牛乳              | にんじん<br>いんげん                          | だいこん<br>ごぼう<br>しいたけ<br>ねぎ<br>こんにゃく  | ごはん<br>さとう                              | あぶら                            | 751<br>29.7<br>2.7            |
| 14<br>水            | 背割れコッペパン         | 牛乳                  | ロングウィンナー<br>ツナサンドの具<br>ポークビーンズ                | ウィン<br>ナー<br>ふた<br>にんにく<br>だいす                                    | 牛乳              | にんじん<br>トマト<br>パセリ                    | きゅうり<br>キャベツ<br>にんにく<br>●たまねぎ   | パン<br>じゃがいも<br>さとう                      | あぶら<br>マヨネーズ                   | 831<br>35.6<br>3.5            |
| 15<br>木            | ごはん              | 牛乳                  | かぼちゃひき肉フライ<br>きんぴらごぼう<br>もやしのみぞ汁              | ふた<br>にんにく<br>さつま<br>あげ<br>あぶら<br>あげ                              | 牛乳              | にんじん<br>かぼちゃ                          | ごぼう ●たまねぎ<br>だいこん<br>もやし<br>キャベツ<br>えのき<br>たけ<br>こんにゃく  | ごはん<br>さとう<br>パン<br>こむぎこ                | あげあぶら<br>あぶら<br>さ<br>ごま<br>あぶら | 791<br>21.9<br>2.3            |
| 16<br>金            | バックラーメン          | 牛乳                  | 枝豆しゅうまい (2個)<br>チョレギサラダ<br>ちゃんぽんスープ           | ふた<br>にんにく<br>さつま<br>あげ<br>なると<br>とりに<br>く<br>しゅう<br>まい           | 牛乳<br>わかめ<br>のり | にんじん<br>●チンゲンサイ                       | しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>ねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>きゅうり<br>えだまめ   | ちゅうかめん<br>シューマイのかわ                      | あぶら<br>ドレッシング                  | 840<br>37.2<br>3.5            |
| 19<br>月            | ごはん              | 牛乳                  | 甘酢肉団子 (3個)<br>春雨マヨあえ<br>わかめスープ                | とり<br>いかに<br>ふた<br>にんにく<br>ハム<br>かまぼ<br>こ<br>とうふ                  | 牛乳<br>わかめ       | にんじん<br>●チンゲンサイ                       | キャベツ<br>きゅうり<br>●たまねぎ   | ごはん<br>はるさめ                             | ごま<br>マヨネーズ                    | 786<br>23.8<br>3.0            |
| 20<br>火            | さくらごはん           | 牛乳                  | 白はんぺんフライ (▲いわしの梅煮)<br>ひじきの炒め煮<br>豚汁           | はん<br>ぺん<br>あぶら<br>あげ<br>ちく<br>わい<br>だい<br>す<br>ふた<br>にんにく<br>とうふ | 牛乳<br>ひじき       | にんじん                                  | しいたけ<br>ごぼう<br>だいこん<br>もやし<br>キャベツ<br>こんにゃく   | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>パン<br>こ          | あげあぶら<br>あぶら                   | 791<br>29.0<br>3.6            |
| 21<br>水            | 黒パン              | 牛乳                  | チキンナゲット (3個)<br>野菜サラダ<br>かぼちゃポタージュ            | とり<br>いかに<br>ベーコン   | 牛乳              | ブロッコリー<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ         | コーン<br>きゅうり<br>●たまねぎ  | パン<br>こむぎこ                              | ドレッシング                         | 830<br>30.5<br>3.6            |
| 22<br>木            | ごはん              | 牛乳                  | スタミナ料理の具<br>フルーツのゼリーあえ<br>キムチスープ              | ふた<br>にんにく<br>とうふ<br>あぶら<br>あげ                                    | 牛乳<br>わかめ       | にんじん<br>にら                            | ●たまねぎ<br>たけのこ<br>だいこん<br>しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>えのき<br>たけ<br>ねぎ<br>はくさい<br>キムチ<br>キャベツ<br>パイン<br>みかん<br>こんにゃく | ごはん<br>さとう<br>ぶどうゼリー<br>ナタデココ           | ごま<br>あぶら                      | 784<br>32.4<br>2.8            |
| 23<br>金            | ココアパン            | 牛乳                  | 青のりポテト<br>イタリアンハムサラダ<br>とりボールのスープ             | ハム<br>とり<br>いかに   | 牛乳<br>のり        | ブロッコリー<br>にんじん<br>いんげん<br>パセリ<br>パプリカ | きゅうり<br>●たまねぎ<br>えのき<br>たけ<br>キャベツ  | パン<br>じゃがいも                             | ドレッシング                         | 808<br>26.8<br>2.8            |
| 26<br>月            | ごはん              | 牛乳                  | とうふハンバーグおろしソース<br>梅の香りあえ<br>じゃがいもと油あげのみぞ汁     | とう<br>ふ<br>とりに<br>く<br>あぶら<br>あげ                                  | 牛乳              | にんじん<br>ごまつな                          | だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>しいたけ<br>うめ<br>●たまねぎ   | ごはん<br>じゃがいも                            |                                | 746<br>27.0<br>2.7            |
| 27<br>火            | 麦ごはん             | 牛乳                  | たこ型たこ焼き<br>しんがわカレー<br>◆スイカ                    | たこ<br>ふた<br>にんにく  | 牛乳              | にんじん<br>トマト                           | にんにく<br>●たまねぎ<br>●なす<br>●スッキー<br>にんにく<br>スイカ  | むぎ<br>ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎ<br>こ          | あぶら                            | 879<br>26.9<br>2.7            |
| 28<br>水            | パーカーハウス          | 牛乳                  | カリカリメンチ (パックソース)<br>マヨコーンサラダ<br>きのこといか団子のスープ  | とり<br>いかに<br>だいす  | 牛乳              | にんじん<br>●チンゲンサイ                       | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>●たまねぎ<br>しめじ<br>えのき<br>たけ<br>しいたけ<br>しょうが<br>ねぎ  | パン<br>でんぷら                              | マヨネーズ                          | 839<br>30.4<br>3.4            |
| ～北海道の郷土料理～         |                  |                     |   |   |                 |                                       |   |   |                                |                               |
| 29<br>木            | 菜めし              | 牛乳                  | ザンギ (2個)<br>昆布あえ<br>どさんご汁                     | とり<br>いかに<br>ふた<br>にんにく   | 牛乳<br>ごんぶ       | にんじん                                  | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>●たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ<br>コーン<br>しょうが<br>にんにく   | ごはん<br>でんぷら<br>じゃがいも                    | あげあぶら<br>ごま<br>あぶら<br>バター      | 824<br>34.0<br>3.5            |
| 30<br>金            | こめっごはん           | 牛乳                  | ツナオムレツ (▲いかナゲット)<br>彩りサラダ<br>とり肉と野菜のトマト煮      | ツナ<br>たまご<br>とりに<br>く<br>だいす                                      | 牛乳              | ブロッコリー<br>パプリカ<br>にんじん<br>トマト<br>パセリ  | きゅうり<br>コーン<br>にんにく<br>しめじ<br>●たまねぎ<br>キャベツ   | パン<br>じゃがいも<br>さとう                      | あぶら<br>ドレッシング                  | 792<br>33.0<br>3.1            |

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。 かみかみメニュー