



# 6月 こんだて表 (中学校)



令和7年度 茨城県南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔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 たんぱく質 (g) 食塩相当量(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 わかめスープ コーンシュマイ(2個)	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ●たまねぎ もやし ●ねぎ コーン	ごはん さとう ごむぎこ	ごまあぶら ごま	753 30.5 2.7
3火	食パン いちごジャム	牛乳	パンにジャムをぬって食べよう。 ハンバーグマトソース コンソメスープ イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ さとう きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	787 30.9 3.7
4水	ごはん	牛乳	4日~10日は歯と口の健康週間です。 マスの塩焼き 高野豆腐のみそ汁 筑前煮 ☆歯と口の健康週間ゼリー	マス こうやとうふ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	751 30.3 2.9
5木	ツイストパン	牛乳	いかメンチソースがけ ミネストローネ ツナサラダ	いか ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ ごむぎこ	あぶら ドレッシング	770 31.8 4.3
6金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 福神漬け ◆小玉すいか	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく ●たまねぎ りんご すいか だいこん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	796 21.7 3.2
9月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) キムチスープ 春雨サラダ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ はくさい ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	753 24.7 2.4
10火	ブランコッペ	牛乳	ポテトエッグ(▲たこナゲット) ポトフ カラフルサラダ	たまご ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	しめじ ●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	755 27.6 3.4
11水	うどん ☆パックめん	牛乳	とり天 五目うどん汁 あさづけ	とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ ●ねぎ キャベツ きゅうり もやし	うどん ごむぎこ	あぶら	767 31.4 4.0
12木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウインナーをはさんで食べよう。 ロングウインナーチリソースがけ 青豆のミルクスープ コーンサラダ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく ●たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	752 28.0 3.9
13金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 もやしのみそ汁 肉じゃが	いわし あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	えのき もやし ねぎ ●たまねぎ しらたき うめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	755 28.7 2.9
16月	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ 豚汁 小松菜のごまあえ	あじ ぶたにく とうふ	牛乳 あおりの	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごま	759 29.6 2.4
17火	パンネのミート ソース	牛乳	いか団子スープ ガトーショコラ	ぶたにく いか たら とうにゅう	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく ●たまねぎ キャベツ	ごめこ パンネ じゃがいも	あぶら	756 29.5 3.4
18水	ラーメン ☆パックめん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう) 小籠包(2個) とんこつラーメンスープ ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく ハム なると	牛乳	にんじん にら	●たまねぎ もやし ごぼう きゅうり キャベツ コーン	ちゅうかめ ん ごむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	797 25.5 4.5
19木	黒パン	牛乳	オムレツマトソース(▲野菜グラタン) コーンと玉葱のスープ グリーンサラダ	たまご ウインナー	牛乳	トマト にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	755 27.2 3.4
20金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ しめじ キャベツ グリーンピース コーン きゅうり	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	812 24.0 3.2
23月	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き こしね汁 ひじきの炒め煮	あかうお ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ●しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう ごむぎこ	あぶら	750 29.6 2.6
24火	パーカーハウス	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ) パンにコロケをはさんで食べよう。 野菜コロケソースがけ キャベツスープ チーズサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ごむぎこ パンこ	あぶら	752 22.8 3.6
25水	ごはん	牛乳	今日は世界の料理 中国です 棒餃子 回鍋肉 卵入り中華コーンスープ (▲中華コーンスープ)	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ ピーマン	●たまねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ キャベツ	ごはん でんぷん さとう ごむぎこ	あぶら	806 29.1 2.6
26木	丸パン横切り	牛乳	パンにチキンをはさんで食べよう。 クリスピーチキン トマトスープ マカロニサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン	パン ごむぎこ じゃがいも さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	755 27.9 3.3
27金	ごはん	牛乳	豚丼の具 春雨スープ	ぶたにく	牛乳	にら にんじん	しょうが ●たまねぎ ごぼう しらたき もやし キャベツ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	751 27.8 2.9
30月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 キャベツのごま昆布あえ	とりにく とうふ	牛乳 ごんぶ	にんじん	だいこん なめこ さとう ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら	753 25.3 3.0

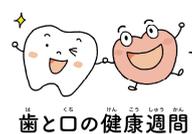


ラッキーにんじん



ラッキーにんじん

6月4日~10日は



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でも大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題してみてください。



▲はアレルギー対応食です。◆には配用手袋がつかます。☆は業者配送です。

●は茨川産を使う予定です。太字の野菜はしぶせんです。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

※栄養価は1人1食分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります。



携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシビ