



令和8年6月分献立予定表

【栄養量】
上段/小学生
下段/中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
1月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		650	22.2	2.4
	てりやきつくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉、さとう、 でんぷん				
	こんにやくサラダ		わかめ		こんにやく、きゅうり、 キャベツ		ごま、香味塩、 ドレッシング	787	25.7	2.9
	もやしのピリ辛卵スープ	豚肉、鶏卵、みそ		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、もやし、にんにく		サラダ油、ごま油			
2火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		672	29.2	2.1
	さわら竜田揚げ	さわら			しょうが	でんぷん、さとう	サラダ油			
	鶏と大豆の煮もの	鶏肉、大豆		にんじん	こんにやく		三温糖	827	33.6	2.6
	もずくのみそ汁	豆腐、みそ	もずく	小松菜	大根、えのきたけ、 長ねぎ					
3水	汁なし担々めん(ソフトめん)	豚肉、大豆、みそ、 豆乳		にんじん、にら、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、 長ねぎ	でんぷん(小麦粉)	ごま油、ごま	695	30.9	2.2
	牛乳		牛乳							
	パオズ(小・中2個)	豚肉、大豆			キャベツ、長ねぎ、 しょうが	小麦粉、さとう、 でんぷん		899	38.4	2.7
	フルーツ杏仁		牛乳、寒天		みかん(缶)、パイナップル (缶)、黄桃(缶)	さとう				
4木	バターパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	639	25.3	2.9
	かみかみたこメンチカツ	たこ、魚すり身	あおさ		キャベツ	でんぷん、さとう、 パン粉、小麦粉	サラダ油			
	ブロッコリーのガーリックサラダ			ブロッコリー、 赤ピーマン	カリフラワー、 きゅうり、 にんにく		オリーブオイル	836	30.8	3.7
	ごぼうチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	ごぼう、玉ねぎ、 しめじ	じゃがいも、 小麦粉、さとう	サラダ油			
5金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		632	26.6	2.2
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ、しょうが	さとう	サラダ油			
	切干大根のごまマヨあえ			にんじん	切り干し大根、 きゅうり、 えだ豆		ごま、マヨネーズ (卵無し)	807	33.0	2.8
	田舎汁	生あげ		にんじん	大根、まいたけ、 こんにやく、 長ねぎ		サラダ油			
8月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		588	27.6	1.5
	千草焼き	鶏卵		にんじん	長ねぎ	さとう	大豆油			
	豚肉とごぼうの炒め煮	豚肉、みそ		さやいんげん	ごぼう、こんにやく、 しょうが	三温糖	サラダ油、ごま	724	32.6	1.9
	豆腐とつみれのすまし汁	豆腐、魚すり身		小松菜、おくら	大根、しめじ、 しょうが	でんぷん、さとう				
9火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		763	30.5	2.4
	いわしの梅煮	いわし				さとう				
	ひじきのごまチーズサラダ		ひじき、 チーズ	ほうれん草、 にんじん	キャベツ	さとう	ごま、ごまドレ ッシング	943	34.9	2.8
	あげじゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ、こんにやく、 しいたけ、 たけのこ、えだ豆、 しょうが	じゃがいも、 三温糖	サラダ油			
10水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		661	27.1	2.2
	とりチリ	鶏肉		ピーマン	なす、玉ねぎ、 しょうが、にんにく	でんぷん、さとう	サラダ油			
	きゅうりとツナのわかめサラダ	まぐろ	わかめ		きゅうり、 とうもろこし	さとう	米油、ごま	843	33.4	2.8
	中華スープ	豚肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	えのきたけ、 長ねぎ、 しょうが	でんぷん	ごま油			
11木	ナン 牛乳		牛乳			小麦粉、さとう		563	21.5	3.0
	ひき肉とトマトのカレー	豚肉、大豆		にんじん、 トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、 小麦粉、さとう	サラダ油、 パーム油			
	豆腐ナゲット(小・中2個)	豆腐、魚すり身、 豆乳		にんじん	とうもろこし、 えだ豆、 玉ねぎ	小麦粉、 でんぷん、 さとう	大豆油			
	レモンコールスロー			にんじん	キャベツ、 きゅうり、 えだ豆、 レモン果汁		コールスロー ドレッシング	677	25.5	3.8
12金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		646	23.5	2.7
	ハンバーグ ガーリックソース	鶏肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、にんにく	パン粉、小麦粉、 さとう				
	はなやさいのマスタードサラダ			ブロッコリー、 黄ピーマン	カリフラワー	さとう	オリーブオイル	830	29.0	3.4
	夏野菜のコンソメスープ	ベーコン、大豆		かぼちゃ	ズッキーニ、 玉ねぎ、 キャベツ、 にんにく		サラダ油			
15月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		640	22.9	2.2
	ししゃもフリッター(小・中2尾)	ししゃも				小麦粉、 でんぷん	サラダ油			
	元気サラダ	ハム	ごま	にんじん	キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし	さとう	ごま、 サラダ油	787	26.9	2.7
	ワンタンスープ	豚肉、鶏卵、みそ	わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	玉ねぎ、 しょうが、 長ねぎ、 もやし	小麦粉、 でんぷん	サラダ油、 ごま油			
16火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		607	26.0	2.0
	そぼろ丼の具	豚肉、鶏肉、大豆			玉ねぎ、 グリーンピース、 しょうが	三温糖	サラダ油、ごま			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー、 にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
	根菜汁	豚肉、みそ		にんじん、 小松菜	ごぼう、 大根、 こんにやく、 長ねぎ		サラダ油	773	32.3	2.6

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量				
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂					
17水	きつねうどん汁(ソフトめん)	鶏肉、油あげ		にんじん、 ほうれん草	まいたけ、 長ねぎ、 玉ねぎ	(小麦粉)	サラダ油	670	26.7	2.0		
	牛乳		牛乳									
	ミルクドーナツ	鶏卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉、さとう	サラダ油	855	33.3	2.4		
	ささみと小松菜のあえもの	鶏肉		小松菜	もやし	さとう	米油、ごま					
18木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	705	24.8	2.6		
	おさかなナゲット(小・中2個)	あじ、大豆粉				パン粉、小麦粉、 でんぷん	サラダ油					
	マカロニサラダ	ハム		にんじん、 黄ピーマン	キャベツ、 きゅうり	マカロニ	イタリヤン ドレッシング	903	30.6	3.5		
	ミートボールトマト煮	ミートボール		にんじん、 トマト	玉ねぎ、 しめじ、 にんにく	じゃがいも、 さとう、 小麦粉	サラダ油					
19金	チョコクリーム					チョコクリーム						
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		571	24.0	2.0		
	厚焼き玉子	鶏卵				さとう	サラダ油					
	五色あえ	かまぼこ		ほうれん草	キャベツ、 もやし	さとう	ごま	723	29.5	2.5		
22月	豆腐のうま煮	豚肉、豆腐		にんじん、 チンゲンサイ	玉ねぎ、 たけのこ、 長ねぎ、 しょうが	さとう、 でんぷん	サラダ油、 ごま油					
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		643	21.3	2.0		
	牛肉コロケ	牛肉、大豆粉				じゃがいも、 さとう、 小麦粉、 パン粉	サラダ油					
	からしあえ	ハム		小松菜、 にんじん	もやし							
23火	かみなり汁	豆腐、油あげ		にんじん、 ほうれん草	大根、 ごぼう	じゃがいも	サラダ油	781	25.2	2.4		
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、 むぎ		660	27.8	1.9		
	タコライス	豚肉、大豆		にんじん、 ピーマン、 トマト	にんにく、 玉ねぎ	さとう	サラダ油					
	チーズサラダ	チーズ		黄ピーマン、 赤ピーマン	キャベツ		野菜いっぱい 和風ドレッシング	833	34.3	2.4		
24水	とり塩スープ	鶏肉		にんじん、 チンゲンサイ	白菜、 長ねぎ	はるさめ	サラダ油、 ごま油					
	さくらんぼゼリー(直送)				さくらんぼ果汁、 レモン果汁	さとう						
	ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ		628	25.7	2.4		
	ぎょうざ(小・中2個)	鶏肉、豚肉、大豆粉		にら	玉ねぎ、 キャベツ	小麦粉、 さとう、 でんぷん	ごま油					
25木	ツナごはんの具	まぐろ		にんじん		三温糖	米油、ごま	788	31.1	3.0		
	大豆のへんしん汁	豆腐、油あげ、 みそ、 豆乳		小松菜	大根、 ごぼう、 えだ豆							
	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	598	25.0	2.5		
	チリビーンズ	牛肉、豚肉、大豆、 白いんげん豆		トマト	にんにく、 玉ねぎ	三温糖	サラダ油					
26金	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃(缶)、 パイナップル (缶)、 みかん(缶)			808	32.4	3.4		
	野菜スープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ、 キャベツ、 セロリ	じゃがいも	サラダ油					
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		620	28.6	2.2		
	あじの生姜しょうゆ焼き	あじ			しょうが							
29月	ひじきとコーンの炒め煮	ベーコン	ひじき	にんじん	とうもろこし、 しらたき	三温糖	サラダ油	765	32.6	2.7		
	スタミナ豚汁	豚肉、みそ		にんじん、 にら	玉ねぎ、 大根、 長ねぎ、 まいたけ、 にんにく	じゃがいも	ごま油、ごま					
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		674	25.2	2.0		
	つくば鶏のスパイス揚げ	鶏肉			にんにく	でんぷん、 さとう	サラダ油					
30火	ごま酢あえ			にんじん、 小松菜	もやし、 きゅうり		ごま油、ごま	845	30.6	2.5		
	かぼちゃのみそ汁	生あげ、みそ		かぼちゃ、 さやいんげん	玉ねぎ、 しめじ							
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		597	25.9	2.3		
	ピンパの具	豚肉、みそ			切り干し大根、 にんにく、 しょうが	さとう	サラダ油、 ごま油					
栄養量	平均量	642	16	29	395	3.7	275	0.85	0.58	30	2.3	5.4
	基準量	650	13~20	20~30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5
	平均量	809	15	27	407	4.8	330	1.13	0.65	38	2.8	7.0
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

栄養量	栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量	642	16	29	395	3.7	275	0.85	0.58	30	2.3	5.4
小学校	基準量	650	13~20	20~30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5
中学校	平均量	809	15	27	407	4.8	330	1.13	0.65	38	2.8	7.0
中学校	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

今月のきゅうりは北茨城市産です。