令和4年　中学校

6月　献　立　表

取手市立学校給食センター

日 曜日	献立名	主な材料名 主に血や筋肉，骨になる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC，他	主にエネルギー源になる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	エネルギー（Kcal） 食塩（グラム）
毎日	牛乳		牛乳						
1 水	ごはん					ごはん			813
	豚肉の生姜炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ 生姜	しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	
	粉ふきいも		青のり			じゃが芋		塩 こしょう	2.0
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 ねぎ			削り節	
2 木	ごはん					ごはん			852
	エビしゅうまい ③	えび たら			玉ねぎ	しゅうまいの皮			
	春雨サラダ			人参	きゅうり	春雨 砂糖	油	酢 しょう油	2.6
	八宝菜	豚肉 いか えび		人参	玉ねぎ キャベツ 椎茸 たけのこ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 塩 こしょう がらスープ しょう油	
3 金	丸パン					丸パン			794
	ハムフライ（ソース）	ハム 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース	
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	
	ミネストローネ	鶏肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ ズッキーニ	マカロニ 砂糖	油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	3.4
	デザート					レモンゼリー			
〈 か み か み 献 立 〉									
6 月	ごはん					ごはん			837
	イカの竜田揚げ	イカ			生姜	でん粉	油	酒 しょう油	
	五目豆	豚肉 大豆 さつまあげ	昆布	人参		砂糖	油	酒 しょう油 みりん	2.5
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		人参 ほうれん草	ごぼう ねぎ	じゃが芋	油	削り節	
7 火	麦ごはん					ごはん 大麦			790
	プルコギ	豚肉		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	砂糖	油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	
	ナムル			こまつな	もやし		油	塩 しょう油	2.5
	わかめスープ	生揚げ	わかめ	人参	ねぎ		ごま	がらスープ しょう油 塩 こしょう	
8 水	豚骨ラーメン（中華めん）					中華めん			869
	豚骨ラーメン（豚骨ラーメンスープ）	豚肉		人参	ねぎ きくらげ にんにく もやし		油	酒 こしょう 塩 豚骨ラーメンスープ がらスープ	
	餃子 ③	豚肉			キャベツ	餃子の皮		しょう油	3.7
	中華風胡麻酢和え			人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 油	しょう油 酢	
9 木	豚丼（ごはん）					ごはん			830
	豚丼（豚丼の具）	豚肉			玉ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	
	お魚かまぼこ ②	魚肉すり身			スイートコーン	でん粉			2.3
	きんぴらごぼう	ツナ		人参	ごぼう	砂糖	油	しょう油 みりん 七味唐辛子	
10 金	ごはん					ごはん			890
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でん粉 小麦粉 水あめ	油 ごま	ケチャップ しょう油 コチュジャン 酢	
	チャプチェ	豚肉		人参 にら	椎茸 にんにく	砂糖 春雨	油	酒 塩 しょう油 がらスープ	2.3
	もやしのスープ	ベーコン			もやし 玉ねぎ 生姜		油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	
13 月	ごはん					ごはん			823
	鰯の蒲焼き	いわし			生姜	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	
	ひじきのいため煮	豚肉 油揚げ	ひじき	人参		しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	2.3
	こまつなの味噌汁	生揚げ みそ		こまつな 人参	しめじ ねぎ			削り節	
14 火	麦ごはん					ごはん 大麦			862
	ポークカレー	豚肉		人参	生姜 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ	
	煮卵	卵						しょう油 削り節 酒	2.6
	ゆで干し大根のサラダ（ドレッシング）		昆布	人参 ほうれん草	ゆで干し大根 スイートコーン			和風ドレッシング	
17 金	米パン					米パン			854
	キッシュ	卵			玉ねぎ	じゃが芋			
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		油	ワイン 塩 こしょう しょう油	3.7
	クリームスープ	鶏肉 いんげんまめ	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ スイートコーン		油	ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう	
〈 日 本 の 食 べ 物 の 旅 【 茨 城 県 】 〉									
20 月	ごはん 納豆	納豆				ごはん		タレ からし	825
	ローズポークメンチカツ	豚肉			キャベツ	パン粉	油		
	梅和え				大根 きゅうり うめ		ごま		3.0
	ぬっぺ汁	鶏肉 するめ		人参	玉ねぎ 椎茸	こんにゃく 里芋	油	酒 しょう油 塩 みりん 削り節	
〈 リ ク エ ス ト 献 立 ・ 山 王 小 学 校 〉									
21 火	わかめご飯		わかめ			ごはん 砂糖		塩	857
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			玉ねぎ 生姜	砂糖		酒 しょう油 アップルソース	
	ごぼうサラダ（ドレッシング）			人参	ごぼう スイートコーン	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング	
	かにかま汁	カニ風味かまぼこ		こまつな	えのきたけ ねぎ	でん粉		しょう油 塩 削り節	3.4
	デザート		ヨーグルト						
22 水	肉うどん（ソフトメン）					ソフトメン			842
	肉うどん（肉うどん汁）	豚肉		人参 ほうれん草	ねぎ 椎茸		油	酒 削り節 塩 しょう油 みりん	
	かき揚げ	卵	ちりめんじゃこ	みつば	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油		3.0
	たくあん和え			人参	たくあん キャベツ		ごま		
23 木	麦ごはん					ごはん 大麦			768
	煮魚	あかうお			生姜	砂糖		しょう油 みりん 酒	
	ワカメときゅうりの酢の物		わかめ	人参	きゅうり	砂糖		酢 しょう油	2.6
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 玉ねぎ 大根	こんにゃく	油	酒 削り節	
24 金	ミルクパン					ミルクパン			822
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉ねぎ セロリ エリンギ	砂糖	油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉	
	フライドポテト					じゃが芋	油	塩 こしょう	3.4
	野菜スープ	ウインナー		人参	玉ねぎ キャベツ		油	塩 がらスープ こしょう しょう油	
〈 世 界 の 料 理 紹 介 【 東 南 ア ジ ア 】 〉									
27 月	ごはん					ごはん			884
	鶏肉のバジル炒め	鶏肉		パプリカ	玉ねぎ にんにく 生姜		油	しょう油 酒 オイスターソース バジル	
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ	春巻きの皮	油		2.2
	フォー	豚肉 えび		にら	もやし にんにく レモン果汁	フォー	油	酒 塩 こしょう しょう油 ナンプラー がらスープ	
28 火	麦ごはん					ごはん 大麦			831
	ハンバーグおろしソース	鶏肉 豆腐			玉ねぎ 大根	でん粉		しょう油 みりん 酒	
	豚肉とごぼうの炒り煮	豚肉		人参	生姜 ごぼう 枝豆	しらたき 砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん	2.1
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ みそ		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋		削り節	
29 水	焼きそば	豚肉	青のり	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しめじ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	752
	バターロール					バターロール			
	ショーロンポー ②	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	ショーロンポーの皮			3.5
	海藻サラダ（ドレッシング）		わかめ 茎わかめ 昆布		スイートコーン もやし			玉ねぎドレッシング	
30 木	ごはん					ごはん			909
	豚肉のかりん揚げ	豚肉			生姜	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょう油	
	即席漬			人参	キャベツ きゅうり			塩 七味唐辛子	2.1
	豆乳味噌汁	鶏肉 生揚げ みそ 豆乳		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	油	酒 削り節	

＊天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
＊加工食品は主要な材料を記載しています。
＊スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしておりません。メニューによりご持参ください。
◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

栄養素	基準量	月の平均
エネルギー（Kcal）	830	835
食塩（g）	2.5	2.8