令和5年度

6月 献立予定表

取手市立学校給食センター（No.1）

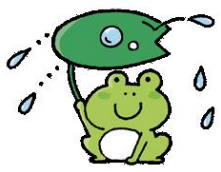
日 曜日	献立名	主な材料名：主に体をつくるもとになる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	栄養価 エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
1 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 502	1.8
	煮魚	あかうお			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒	小 633	2.1
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖		酢 しょうゆ	中 793	2.6
	豆乳味噌汁	ぶた肉 生揚げ 豆乳 みそ		にんじん こまつな	ごぼう	こんにゃく	油	酒 かつおだし		
	あじさいゼリー					★あじさいゼリー				
2 金	ミルクパン					ミルクパン				
	牛乳		牛乳						幼 486	1.8
	ハンバーグデミグラスソースかけ	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン こしょう	小 672	2.6
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン		油	酢 塩	中 841	3.3
	野菜スープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょうゆ		
〈かみかみ献立〉										
5 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 501	1.8
	いかの竜田揚げ	いか			しょうが	でん粉	油	酒 しょうゆ	小 650	2.2
	茎わかめの炒め煮	ぶた肉 さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	中 810	2.7
	沢煮椀	かまぼこ 油揚げ		にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ えのきたけ			しょうゆ 塩 酒 みりん かつおだし		
6 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 517	1.6
	タッカルビ	とり肉		にら	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油 ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ こしょう	小 667	1.9
	もやしときくらげのナムル			にんじん	もやし きくらげ		ごま油	酢 しょうゆ	中 837	2.3
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ	油	酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		
7 水	わかめうどん（ソフトメン）					ソフトメン				
	わかめうどん（わかめうどん汁）	ぶた肉 油揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし	幼 508	1.7
	牛乳		牛乳						小 630	2.1
	かぼちゃの天ぷら	卵		かぼちゃ		小麦粉	油		中 819	2.6
	水菜と大根のサラダ（ドレッシング）		★揚げちりめん	みずな	だいこん			香味塩ドレッシング		
8 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 514	1.8
	枝豆フリッター ①①①①②	★枝豆フリッター							小 653	2.1
	ゆで干し大根のサラダ（ドレッシング）			ほうれんそう	★ゆで干しミックス スイートコーン			和風ドレッシング	中 —	—
	ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	ハヤシフレーク ポークブイヨン ケチャップ トマトピューレ ワイン 塩 こしょう		
9 金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 499	1.2
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ	小 660	1.5
	きびなごフライ ①②②②③	★きびなごフライ					油		中 —	—
	キャベツの昆布和え		★塩昆布	にんじん	キャベツ		ごま油			
12 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 471	1.8
	あじの南蛮漬け	★あじでん粉付き			ねぎ	砂糖	油	しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子	小 614	2.1
	にら和え			にら にんじん	もやし			しょうゆ こしょう	中 765	2.5
	玉ねぎの味噌汁	油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			かつおだし		
〈世界の料理紹介【東南アジア】〉										
13 火	ガパオライス（麦ごはん）					ごはん おおむぎ				
	ガパオライス（ガパオライスの具）	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	ワイン 酒 塩 オイスターソース しょうゆ バジルソース 一味唐辛子	幼 514	1.8
	牛乳		牛乳						小 664	2.3
	ビーフン炒め	ハム		こまつな	きくらげ	ビーフン	油 ごま油	塩 こしょう がらスープ しょうゆ	中 831	2.8
	えび団子のスープ	★えびボール		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ	でん粉	ごま油	がらスープ 酒 塩 こしょう		
14 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 471	1.7
	野菜コロッケ（ソース）					★野菜コロッケ	油	中濃ソース	小 636	2.1
	キャベツのおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ	中 808	2.6
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん	こんにゃく	油	酒 かつおだし		
15 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 472	1.2
	しゅうまい ①②②②③	★ポークしゅうまい							小 638	1.5
	ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ にんにく		油 ごま油	酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン こしょう	中 816	1.9
	中華たまごスープ	とり肉 卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	でん粉	油 ごま油	酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		
〈リクエスト献立・六郷小学校〉										
16 金	バターロール					バターロール				
	牛乳		牛乳						幼 558	2.0
	鶏肉のレモン醤油かけ	とり肉			レモン果汁	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ	小 666	2.4
	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		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょうゆ	中 837	3.1
	コーンクリームスープ		牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ スイートコーン			ベシャメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイヨン		
	レモンソーダゼリー					★レモンソーダゼリー				
19 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 469	1.5
	鶏肉の照り焼き	とり肉						みりん しょうゆ 酒	小 611	1.8
	ひじきの炒め煮	ぶた肉	ひじき	にんじん	えだまめ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	中 782	2.2
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ			なめこ だいこん ねぎ			かつおだし		

令和5年度 6月 献立予定表 取手市立学校給食センター（No.2）

日 曜日	献立名	主な材料名 主に体をつくるもとになる 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	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	栄養価 エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
20 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 496	1.6
	豚キムチ炒め	ぶた肉 生揚げ		にら	キャベツ ★キムチ しょうが		油 ごま油	しょうゆ 酒	小 640	1.9
	やみつきもやし			にんじん	もやし		ごま油	しょうゆ	中 806	2.4
	トック			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ	トック		がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		
21 水	肉うどん（ソフトメン）					ソフトメン				
	肉うどん（肉うどん汁）	ぶた肉		にんじん こまつな	ねぎ しいたけ		油	酒 かつおだし 塩 しょうゆ みりん	幼 525	2.0
	牛乳		牛乳						小 653	2.5
	大豆とじゃがいもの甘辛揚げ	だいず	煮干し			じゃがいも でん粉 砂糖	油	しょうゆ	中 849	3.1
	たくあん和え			にんじん	★たくあん キャベツ					
〈日本の食べ物の旅【茨城県】〉										
22 木	ごはん					ごはん				
	納豆	★納豆							幼 515	2.0
	牛乳		牛乳						小 657	2.4
	豚肉のねぎ味噌焼き	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	中 811	2.8
	梅おかか和え	かつお節			だいこん きゅうり	砂糖		うめびしお しょうゆ		
	けんちん汁	とり肉 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう	こんにゃく	油	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし		
23 金	米パン					米パン				
	牛乳		牛乳						幼 620	2.1
	白身魚フライ（ソース）	ホキ 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース	小 671	2.3
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	中 875	3.1
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	ケチャップ 塩 チキンブイヨン こしょう		
26 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 497	1.5
	餃子①②②②③	★餃子							小 682	1.9
	チンゲン菜の炒め物	ハム		チンゲンサイ	しめじ	はるさめ	油 ごま油	塩 こしょう オイスターソース	中 880	2.4
	豆腐の中華煮	ぶた肉 豆腐		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ		
27 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 489	1.3
	チキンチャップ	とり肉			にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖 はちみつ	油	酒 ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう	小 632	1.5
	もやしと枝豆のサラダ（ドレッシング）				もやし えだまめ きゅうり			★イタリアンドレッシング	中 792	1.9
	マセドアンスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん セロリ		油	酒 チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
28 水	味噌ラーメン（中華めん）					中華めん				
	味噌ラーメン（味噌ラーメンスープ）	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油	酒 がらスープ テンメンジャン 塩 しょうゆ 味噌ラーメンスープ	幼 589	2.3
	牛乳		牛乳						小 665	2.7
	春巻き	★春巻き					油		中 894	3.3
	海藻サラダ		★海藻ミックス	にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
29 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 510	1.9
	さばの塩焼き	★一塩さば							小 665	2.3
	ごぼうサラダ（ドレッシング）			にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖		しょうゆ 酢 ごまドレッシング	中 828	2.8
	かみなり汁	豆腐 とり肉		にんじん	ねぎ だいこん		油	しょうゆ みりん かつおだし		
30 金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 534	1.7
	キーマカレー	ぶた肉 ひよこまめ		にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		油	ワイン カレールウ カレー粉 チャツネ ウスターソース 塩 ポークブイヨン	小 694	2.2
	豆腐ナゲット①①①①②	★豆腐ナゲット					油		中 912	2.8
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩		

＊ 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
＊ ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
＊ 献立名の欄にある〇の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
＊ 不明な点は給食センターへお問い合わせください。（Tel:0297-82-3364）

栄養素	基準量 エネルギー（Kcal）	基準量 食塩（g）	6月の平均 エネルギー（Kcal）	6月の平均 食塩（g）
幼稚園	490	1.5	512	1.7
小学校（3・4年）	650	2.0	652	2.1
中学校	830	2.5	829	2.7



お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代南中	創立記念日
8日	藤代中・藤代南中	市郡総体
9日	藤代中・藤代南中	市郡総体

給食だより

6月の給食のめあて
よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識して

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る