



日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal	たんぱく質 ㎎		
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちよしょうしよとどのえるのもとになる				
1 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャー汁) 牛乳 たまごドーナツ ブロッコリーサラダ	ソフトめん ごまあぶら あぶら こおぎこ さとう あぶら さとう	ぶたにく 牛乳 たまご	にんじん たまねぎ もやし ねぶかねぎ たけのこ にんにく しょうが	662	22.0 2.8		
2 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグパレーベキューソースがけ ジャーマンポテト こまつなのみそしる	ごはん さとう パンこ じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく だいず ベーコン あぶらあげ	たまねぎ りんご にんにく パセリ たまねぎ こまつな にんじん ねぶかねぎ	666	23.1 2.9		
3 (木)	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき だいごんのものに トックスープ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	牛乳 さけ あぶらあげ	だいごん こんにやく さやいんげん にんじん ほうれんそう もやし しいたけ ねぶかねぎ	622	26.0 2.5		
 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べましょう。  ※かみかみメニューは太字になっています。								
4 (金)	ごこくパン 牛乳 れんこんいりミートボール② キャベツサラダ とりにくどだいずのトマトに かみかみレモンゼリー	ごこくパン パンこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん トマト たまねぎ にんにく ナツメコ レモン	682	30.0 3.0		
7 (月)	ごはん 牛乳 ポークステーキたまねぎソースかけ リムル とうふとさくらげのスープ	ごはん こおぎこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ	657	27.1 2.0		
8 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) 牛乳 ちくわのいそべあげ 児童②職員③ かみかみあえ メロンゼリー	あぶら ソフトめん こおぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	とりにく あぶらあげ 牛乳 あおさ ちくわ	にんじん こまつな わらび えのきたけ たけのこ だいごん キャベツ きゅうり メロンかじゅう	618	21.1 3.3		
9 (水)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ じゃがいもとさつまあげののもの なめこじる	ごはん さとう じゃがいも さとう あぶら	牛乳 さんま ぶたにく さつまあげ とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ なめこ えのきたけ ねぶかねぎ	624	26.8 2.5		
10 (木)	チキンマトカレーライス(むぎごはん チキンマトカレー) にゅうさんきんいんりょうマスカットあじ イカリングフライ児童②職員③ ふくじんづけあえ	むぎごはん じゃがいも あぶら あぶら パンこ こおぎこ ごま	とりにく だっしふんにゅう いか たまご	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご マスカット もやし きゅうり だいごん なす れんこん しそ しょうが	659	20.5 2.9		
11 (金)	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのバジルやき ピーンズサラダ キャロットポタージュ	しよくパン さとう あぶら あぶら さとう	とりにく 牛乳 だいず ベーコン 牛乳 マーガリン	ブルーベリー バジル にんじん キャベツ きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	662	28.2 2.8		
14 (月)	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) パンサンズー かみなりじる	ごはん あぶら パンこ こおぎこ ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とりにく とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん きゅうり キャベツ にんじん なす だいごん ねぶかねぎ	663	21.6 2.6		
15 (火)	ちゃんごうどん(ソフトめん ちゃんこじる) 牛乳 とうふナゲット児童②職員③ フルーツしらたま	ソフトめん ごまあぶら パンこ こおぎこ こおぎこ しらたま	あぶらあげ 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ たら たまご	にんじん にんにく キャベツ ねぶかねぎ もやし しいたけ たまねぎ たまねぎ おうとう バインアップル	634	20.5 2.6		
16 (水)	ごはん キムタクごはんのぐ 牛乳 たまごやき とうふとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう ごま ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	ねぶかねぎ ほうきい だいごん たまねぎ にんじん りんご にんにく とうもろこし こまつな	624	24.7 3.0		
17 (木)	ごはん 牛乳 れんこんいりしゅうまい児童②職員③ マーボーなす *JA茨城むつみ農協さんよりいただく「なす」を使用します もずくスープ ヨーグルト	ごはん でんぶん こおぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく とりにく とりにく もずく わかめ たまご ヨーグルト	たまねぎ れんこん にんじん なす たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ	662	23.2 2.7		
18 (金)	ハムカツサンド(バーガーパン マヨたまハムカツ ソース) 牛乳 コールスローサラダ ポトフ	バーガーパン あぶら パンこ こおぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく たまご たまご ウインナー	にんじん キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	652	21.0 3.2		
21 (月)	タコライス(ごはん タコミート ボイルキャベツ) 牛乳 はるさめスープ れいとうみかん	ごはん さとう あぶら でんぶん はるさめ あぶら	ぶたにく だいず こなチーズ 牛乳 ベーコン	にんじん トマト ビーマン たまねぎ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ みかん	629	21.8 2.7		
22 (火)	とんこつラーメン(ソフトめん とんこつラーメンスープ) 牛乳 カレーポテトはるまき わかめサラダ	ソフトめん あぶら ごま あぶら こおぎこ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく なんと 牛乳 だいず わかめ	にんじん もやし ねぶかねぎ たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	689	21.5 3.6		
23 (水)	ごはん 牛乳 パオズ1~4年①5・6年・職員② パンバンジーサラダ とうふのちゅうかに	ごはん こおぎこ ごま さとう あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが さやいんげん	672	23.8 2.6		
24 (木)	ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ1・2年①3~6年・職員② しおこんぶのつけもの だまこもちいりきのこじる	ごはん あぶら さとう でんぶん だまこ	牛乳 ししゃも こんぶ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん こまつな しいたけ しめじ えのきたけ ねぶかねぎ	646	22.8 2.8		
25 (金)	きりこみりコッペパン 牛乳 やきそば まめとソーセージのトマトスープ ヨーグルトあえ	コッペパン ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なんと おおりの ウインナー きんときまめ ひよこまめ ヨーグルト なまクリーム	にんじん キャベツ もやし にんじん トマト たまねぎ おうとう バインアップル みかん	633	24.3 3.2		
28 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ひじきとだいずのいそに キャベツとコーンのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう あぶら	牛乳 とりにく ひじき だいず さつまあげ	レモン にんじん えだまめ にんじん キャベツ とうもろこし	707	25.7 2.8		
29 (火)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) 牛乳 すりみチーズロール フルーツゼリーあえ	ソフトめん あぶら でんぶん さとう	とりにく なまあげ 牛乳 たら チーズ	にんじん こまつな ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ	635	25.7 3.2		
30 (水)	ごはん 牛乳 やきにくい なつやさいサラダ(パックマヨネーズタイプ) わかめスープ	ごはん あぶら あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ さやいんげん あかビーマン とうもろこし たまねぎ	657	21.8 2.3		
物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。 使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。					給食回数22回	平均	652	23.8 2.8