



日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食塩
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきととのえるもとになる	
1 (木)	ごはん 牛乳 さばのからみやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	ごはん さとう ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	牛乳 さば ひじき ちくわ みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ にんじん えだまめ にんじん ねぶかねぎ	622 23.1 2.5
2 (金)	あげパン 牛乳 ミートボール児童②、職員③ カラフルサラダ トマトスープパスタ	パン さとう あぶら パンこ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら マカロニ オリーブオイル	牛乳 とりにく キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし あかピーマン たまねぎ エリンギ しめじ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし あかピーマン たまねぎ エリンギ しめじ トマト	622 20.2 2.4
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は食育の基本です。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも和らげてくれます。					
5 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのバーベキューソース きりこんぶのもの ごじる	ごはん さとう あぶら ごま さとう こんにゃく あぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ ちくわ だいず あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ りんご パセリ にんじん ごぼう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	657 26.7 2.6
6 (火)	きつねうどん 牛乳 ちくわのにしよくてんぷら(カレー、あおのり) レモンゼリーあえ	ソフトめん あぶら でんぶん てんぷらこ あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおき	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ もも バインアップル ナタデココ レモンかじゅう	608 20.9 2.8
7 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ごもくきんびら なめこじる あおりんごグミ	ごはん さとう でんぶん さとう あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう なめこ えのきたけ ねぶかねぎ りんごかじゅう	691 27.4 2.3
8 (木)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ じゃがいものみそがらめ ぶたにくともやしのスープ	ごはん さとう じゃがいも さとう あぶら ごま あぶら	牛乳 さんま みそ ぶたにく	しょうが もやし にんじん こまつな しいたけ ねぶかねぎ	650 24.6 2.0
9 (金)	* 古河市産の「にんじん」を JA茨城おつみ農協さんから、提供していただきます。「感謝していただきますよう。」* こめこパン 牛乳 タンドリーチキン にんじんサラダ チンゲンサイのクリームスープ	こめこパン オリーブオイル ごま あぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト たまねぎ 牛乳 なまクリーム ベーコン	にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	614 28.9 2.9
12 (月)	ごはん 牛乳 しろみさかなフライ(ソース) ちくぜんに すましじる	ごはん こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとも こんにゃく さとう あぶら ふ	牛乳 ほき とりにく ちくわ わかめ	にんじん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しめじ	631 22.6 2.8
13 (火)	ジャージャーめん 牛乳 ぎょうざ児童②、職員③ フルーツしらたま	ソフトめん あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく みそ ぶたにく とりにく だいず たまご とうゆ	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 にんにく キャベツ みかん もも バインアップル	635 22.6 2.8
14 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのカラフルあげに キャベツともやしのおひたし もずくスープ	ごはん でんぶん さつまいも あぶら さとう あぶら	牛乳 ぶたにく かつおぶし ベーコン もずく とうふ	しょうが ピーマン あかピーマン キャベツ もやし たまねぎ ねぶかねぎ	658 23.9 2.0
15 (木)	とりそぼろどん 牛乳 しおこんぶあえ けんちんじる	ごはん さとう さとう さとも こんにゃく あぶら	牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ	しょうが グリンピース キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう	637 31.1 2.6
16 (金)	メンチカツバーガー 牛乳 かいそうサラダ かぼちゃのポタージュ	パン あぶら パンこ こむぎこ こんにゃく あぶら さとう あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず わかめ ききわかめ つのまた すずのり 牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ	680 23.6 3.1
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」、そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。「県産品を食べましょう。」					
19 (月)	* 毎月19日は 食育の日 * カレーライス 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルトあえ	おぎごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ にんじん どうもろこし みかん もも バインアップル	732 21.0 2.4
20 (火)	チャンポンめん 牛乳 はるまき のりずあえ	ソフトめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ さとう さとう	牛乳 ぶたにく なた ぶたにく だいず のり	しょうが にんじん もやし たけのこ ほうさい ねぶかねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん	617 21.9 2.9
21 (水)	ごはん 牛乳 いなだのスタミナやき ぶたにくとヤーコンのいために はるさめスープ	ごはん さとう あぶら さとう はるさめ あぶら	牛乳 いなだ ぶたにく ベーコン	にんにく ヤーコン にんじん ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ	668 28.3 2.5
22 (木)	ごはん 牛乳 ソースカツ じゃがいものときに とうふとあぶらあげのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく たまご だいず かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ	691 23.3 2.8
23 (金)	* 古河市産の「なす」を JA茨城おつみ農協さんから、提供していただきます。「感謝していただきますよう。」* こくとうパン 牛乳 なすとトマトのグラタン ジュリエンスープ フルーツゼリーあえ	こくとうパン こむぎこ あぶら あぶら さとう	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン もも バインアップル ナタデココ レモンかじゅう	なす トマト にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ どうもろこし もも バインアップル ナタデココ レモンかじゅう	667 22.8 2.4
26 (月)	ごはん 牛乳 にくシューマイ児童②、職員③ マーボーどうふ フルーツあんじん	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう さとう	牛乳 とりにく ぶたにく たまご だいず ぶたにく とうふ にゅう れんにゅう	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ もも バインアップル	689 24.4 1.7
27 (火)	ごもくうどん 牛乳 とりてん キャベツのごまあえ	ソフトめん あぶら てんぷらこ あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく なた とりにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	631 27.0 2.8
28 (水)	ぶたにくどん 牛乳 ひじきサラダ だいこんのみそしる	ごはん さとう しらす あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん どうもろこし だいこん にんじん ねぶかねぎ	624 24.5 2.5
29 (木)	ごはん 牛乳 いかのからあげネギソース シルバーサラダ ちゅうかスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	牛乳 いか ぶたにく とうふ ききわかめ	しょうが ねぶかねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが にんじん キャベツ ねぶかねぎ	625 24.7 2.8
30 (金)	ミートサンド 牛乳 ピーンズサラダ アルファベットスープ	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも ごま さとう マカロニ あぶら	牛乳 ぶたにく ひよこめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ にんじん にんじん たまねぎ キャベツ	624 25.2 2.6