

日	献立名	主な材料名						調味料他	エネルギー (kcal)	塩分g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類			
1	水	ハヤシライス 牛乳	豚肉 牛乳	人参	玉ねぎ にんにく	ごはん じゃが芋 麦	油	ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう	898	3
2	木	チキンナゲット シーザーサラダ	鶏肉 チーズ		キャベツ きゅうり	パン粉 でん粉 砂糖	ドレッシング	塩	766	2.2
3	金	ごはん 牛乳 ホッケの塩麹焼き 切干大根煮 鶏団子汁	豚肉 ホッケ 油揚げ 鶏肉 豚肉	人参 人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 切干大根 椎茸 玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸	ごはん 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	油	塩麹 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 和風だし 塩	872	2.1
☆☆☆歯と口の健康週間(6月4日~10日) 今週は噛み応えのある食材・料理を組み合わせました。☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立(ピーマンのキャラクター「びっちくん」)										
6	月	ごはん 牛乳 タコメンチ じゃが芋とピーマンの細切り炒め けんちん汁	豚肉 豆腐	人参 人参 小松菜	キャベツ	ごはん でん粉 パン粉	油	塩 酒 しょうゆ みりん 唐辛子 しょうゆ 塩 みりん 和風だし	824	2.5
7	火	白いパン 牛乳 チキンフレック焼き ツナサラダ ミネストローネ	鶏肉 卵 ツナ ベーコン	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	白いパン 小麦粉 コーンフレーク	マヨネーズ	塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 洋風だし	783	3.4
8	水	☆☆☆かみかみ献立(かみかみ献立)								
9	木	ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 豚キムチ炒め トックスープ	いか 豚肉 卵 豆腐	人参 人参 小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく ねぎ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん しょうゆ 塩 こしょう 唐辛子 中華だし 塩 こしょう	826	3.1
10	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け おかかマヨネーズ和え 切干大根煮とじゃが芋の味噌汁 ピピンパ(麦ごはん) 牛乳 (肉そぼろ) (ナムル) 茎わかめのスープ	あじ かつお節 味噌 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 豆腐	人参 人参 フロッコリー 人参 小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ ねぎ 切干大根 えのき キャベツ しめじ ねぎ 生姜	ごはん でん粉 砂糖 マヨネーズ	油	しょうゆ 酢 しょうゆ 和風だし	843	2.6
13	月	☆☆☆地産産物活用強化ウィーク☆☆☆13日~16日まで、牛久市や茨城県産の食材を特に多く使用します。								
14	火	けんちんうどん(ソフト麺) 牛乳 とり天 三色和え	油揚げ 鶏肉 卵	人参 小松菜 人参	大根 ねぎ ごぼう 里芋 もやし	ソフト麺 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 酒 しょうゆ 酢 塩	809	2.9
15	水	ごはん 牛乳 豚肉と大根の炒め物 浅漬け かき玉汁	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	人参 人参 小松菜	大根 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子 浅漬けの素 しょうゆ 塩 和風だし	797	2.5
16	木	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 五目きんぴら 牛久野菜の味噌汁	鯖 豚肉 油揚げ 味噌	人参 スナップエンドウ 小松菜 人参	ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	ごま ごま油	塩 しょうゆ みりん 酒 唐辛子 和風だし	825	2.3
17	金	ポークカレーライス 牛乳 ごぼうサラダ メロン	豚肉 牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃが芋 マカロニ	油	カレールー 塩 こしょう 酒 カレー粉 ドレッシング	775	2
20	月	後期課程(7~9年生)「弁当の日」 はじめよう食育♪ 出来ることをやってみよう! ①お弁当に入れてほしい料理をリクエストする ②食材や料理を選ぶ(買い物) ③お弁当箱に詰める ④調理のお手伝いをする ⑤おかずを作ってみる								
21	火	前期課程(5・6年生) 麦ごはん 牛乳 ハンバーグりんごソースかけ コロコロサラダ アルファベットスープ	豚肉 牛肉 ハム ベーコン	人参 人参 人参	玉ねぎ りんご きゅうり 玉ねぎ キャベツ	ごはん 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	ケチャップ ソース 塩 こしょう マヨネーズ 洋風だし 塩 こしょう	867	2.1	
22	水	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆								
23	木	ごはん 牛乳 白身魚の香味ソースか 粉吹き芋 千切り野菜のスープ	ホキ かまぼこ	人参 人参	にんにく 生姜 ねぎ まいたけ ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう 中華だし 塩 こしょう	792	2.5
24	金	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツサラダ カレースープ	豚肉 大豆 人参 ベーコン 卵	人参 人参 かぼちゃ 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ミルクパン バター	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ソース ドレッシング	796	3.3	
25	土	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきのそぼろ煮 まごわやさしい味噌汁	あじ 鶏肉 大豆 油揚げ ちくわ 味噌	人参 いんげん 人参 人参	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ ごぼう 椎茸	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	油	ソース 塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	872	2.6
26	日	ごはん 牛乳 シュウマイ チンジャオロール 中華コンスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉 卵	人参 人参 人参 人参	玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	ラード ごま油	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 オイスターソース こしょう 塩 こしょう 中華だし	848	2.6
27	月	☆☆☆世界味巡り「ネパール」☆☆☆								
28	火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のカレー焼き 青菜の炒め物 豆のスープ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 レッドキドニービーンズ	人参 チンゲン菜 人参	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ セロリ	ごはん 麦	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ カレー粉 ごま油 洋風だし 塩 こしょう	845	2.6	
29	水	煮込み坦々うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ 黒糖蒸しパン	鶏肉 味噌 ちくわ ウインナー 卵	人参 かぼちゃ	玉ねぎ もやし ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ	うどん 小麦粉	ごま 油	中華だし しょうゆ 酒 甜麺醬 豆板醬 マヨネーズ 塩 こしょう	782	3.1
30	木	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ フレンチサラダ レタススープ	鶏肉 ハム ベーコン	人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ	ごはん パン粉 砂糖	バター	ケチャップ ソース みりん 洋風だし ドレッシング 洋風だし 塩 こしょう	925	2.9
31	金	ごはん 牛乳 鮭のねぎ味噌焼き 昆布の炒め物 すまし汁	鮭 味噌 豚肉 さつま揚げ 昆布 豆腐 かまぼこ	人参 いんげん 人参 小松菜	ねぎ ごぼう ねぎ 玉ねぎ 椎茸	ごはん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩 しょうゆ	792	3
32	土	ごはん 牛乳 春巻き マーボーなす 春雨スープ	豚肉 豚肉 大豆 味噌 卵 なた	人参 人参	玉ねぎ キャベツ もやし だけのこ なす だけのこ 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 中華だし しょうゆ 豆板醬 甜麺醬 中華だし 塩 こしょう	842	2.9