

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう			
2月	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	468
	にくだんごのあまずあんかけ	にくだんごのあまずあんかけ							小	680
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにくしょうが	さとう	あぶら ごまごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ さけ	中	779
	にらたまじる	とうふ たまご		にら にんじん	しいたけ たまねぎ	てんぷん		しょうゆ しお わふうだし		
3月	ミルクパン					ミルクパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら		幼	531
	ホワイトソースのパイつつみ	ホワイトソースのパイつつみ					あぶら		小	614
	チリコンカン	ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ セロリ	オートミール	あぶら	こしょう スープストック かんそうパセリ ケイジャンシーズニング しお	中	747
	キャベツのスープ	とりにく		にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ しめじ			しょうゆ スープストック しお しょう		
4月	ごはん 【歯と口の健康週間】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら		幼	512
	さけのみそメンチ	さけのみそメンチ(卵)					あぶら		小	734
	やさいのじゃこあえ	あじつきちりめんじゃこ		にんじん こまつな	キャベツ もやし		ごまあぶら	しょうゆ	中	823
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		わふうだし		
5月	【歯と口の健康週間】								kcal	
	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん にら	ながねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが とうもろこし	ちゅうかめん	ごまあぶら バター ごま	とりがらすープ さけ しょうゆ ミルクカルシウム	幼	437
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら		小	504
	えびいりごもくまんじゅう	えびいりごもくまんじゅう							中	586
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バインアップル もも パナナ	さとう				
6月	【歯と口の健康週間】								kcal	
	ドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン トマト グリンピース	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら バター	カレーこ ちゅうのうソース しお ミルクカルシウム スープストック しょうゆ トマトケチャップ あかワイン	幼	530
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小	726
	マセドアンサラダ	ボンレスハム 	チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵)	しお しょう	中	848
	くだもの				うわゴールド					
9月	ごはん 【歯と口の健康週間】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	484
	いわしのうめに	いわしのうめに							小	653
	じゃがいものそばろに	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ 	じゃがいも てんぷん こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし ミルクカルシウム	中	772
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	なめこ ながねぎ だいこん			わふうだし		
10月	まるパン 【歯と口の健康週間・かみかみ給食】					まるパン 			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	591
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		さとう		トマトケチャップ ウスターソース	小	675
	きりぼしだいこんのレモンマヨあえ	ツナ(まぐろ)		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		コールスローマヨネーズ(卵)		中	803
	ふわふわスープ	とりにく たまご	こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		しお しょう コンソメ		
11月	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	550
	チキンカツレツ	チキンカツレツ						ちゅうのうソース	小	725
	えだまめとひじきのサラダ		あじつきひじき	にんじん みずな えだまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまあぶら		中	881
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん	もやし ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが		あぶら バター	わふうだし		
12月	ココアあげパン 【美味しお給食】					コッペパン さとう	あぶら	ココア しお	kcal	
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						幼	514
	ペンネトマトソース	ショルダーベーコン	こなチーズ	トマト にんじん	しめじ たまねぎ	ペンネマカロニ	あぶら	こしょう トマトケチャップ	小	607
	やさいとおしむぎのスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ キャベツ ながねぎ しょうが	おしむぎ てんぷん		さけ とりがらすープ しょうゆ しお ミルクカルシウム	中	760
	ヨーグルト		ヨーグルト							
13月	チキンカレーライス 	とりにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	カレールー ちゅうのうソース ミルクカルシウム	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	511
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	かいそうミックス	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ	こんにゃく		しおちゅうかドレッシング	小	698
	くだもの				オレンジ 				中	813
16月	ごはん 【茨城をたべよう週間】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	526
	あつやきたまご	あつやきたまご(卵)							小	704
	ぶたにくのみそに	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく	こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン	中	828
	ちゃんこじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん にら	はくさい だいこん たまねぎ ながねぎ しめじ			わふうだし いちみつとうがらし ミルクカルシウム		
17月	こめこパン 【茨城をたべよう週間】					こめこパン 			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	588
	つくばどりのたつたあげ	とりにく			しょうが 	てんぷん	あぶら	しょうゆ	小	687
	みずなとれんこんのサラダ	とりささみ		にんじん みずな	れんこん キャベツ			かんきつドレッシング	中	837
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	ミルクカルシウム しお しょう スープストック		

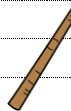
※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。



令和7年 6月 学校給食予定献立表 (2)

行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー		
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)					
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう				
18	【茨城をたべよう週間・なめがたの日給食】								kcal		
	なめがたやさいのちゅうかどん	ぶたにく いか うずらたまご (卵)		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ しめじ	ごはん さとう てんぷん	ごまあぶら あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	606	
	水	ローズポークあげぎょうざ	ローズポークぎょうざ					あぶら		小	688
	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり			クリーミーごまドレッシング	中	922	
19	けんちんうどん 【茨城をたべよう週間】	ぶたにく あぶらあげ どうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ しめじ ごぼう しいたけ	ソフトめん さとう		かつおぶし しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	木	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ				あぶら		幼	840	
	アスパラとキャベツのごまあえ	かまぼこ		アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ	小	919	
	なめがた米こパウムクーヘン					パウムクーヘン (卵)			中	998	
20	ごはん 【茨城をたべよう週間】					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	金	つくばどりのつくねやき	とりつくね				さとう てんぷん	しょうゆ さけ みりん いちみつとうがらし	幼	482	
	ほうれんそうともやしののりずあえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ す	小	649	
	チンゲンサイとたまねぎのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	ながねぎ しめじ たまねぎ だいこん			わふうだし	中	789	
23	ごはん					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	月	カレイのゆずしょうゆやき	カレイのゆずしょうゆづけ							幼	480
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ わふうだし	小	663	
	さつまじる	とりにく どうふ あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ	さつまいも		わふうだし	中	775	
24	コッペパン チョコだいず					コッペパン チョコだいず			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら				
	火	カルビふうメンチカツ	カルビふうメンチカツ							幼	607
	カリカリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	クルトン		シーザーサラダドレッシング	小	722	
	ちゅうかコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	どうもろこし ながねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん		とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	中	825	
25	ごはん ふりかけ					ごはん		ふりかけ(卵)	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	水	しゅうまい	しゅうまい						幼	476	
	みそドレサラダ	ちくわ みそ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	さとう		しょうゆ す	小	635	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん みずな	ごぼう たまねぎ ながねぎ えのきたけ	はるさめ		しお さけ しょうゆ わふうだし	中	766	
26	ロールパン					ロールパン			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	木	チキンナゲット	チキンナゲット							幼	460
	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース ミルクカルシウム しお こしょう	小	653	
	フルーツレモンゼリー				パイナップル もも	レモンゼリー			中	797	
27	ごはん					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	金	ユーリンチー	とりにく				でんぷん	あぶら	ユーリンチーソース	幼	539
	ぎょかいのチャップチェ	いか えび		にんじん にら	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ しめじ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう とりがらスープ	小	714	
	わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ もやし しいたけ			スープストック しょうゆ しお こしょう	中	841	
30	ごはん					ごはん			kcal		
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ブレン)								
	月	どうふハンバーグおろしソース	どうふハンバーグ						だいこんおろしソース	幼	481
	いためビーフン	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ しょうゆ さけ	小	647	
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ながねぎ もやし しょうが	ワントン	あぶら	スープストック しょうゆ しお こしょう	中	797	

※ (卵) は卵成分が入っています。

※ 物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★ 今月の行方市産品 (予定) 米・チンゲンサイ・水菜・しめじ・じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・なめがた米こパウムクーヘン

☆ 今月の茨城県産品 (予定) ソフト麺・米粉パン・牛乳・豚肉・油揚げ・さつまいも・キャベツ・ほうれん草・にんじん・にら・セロリ・小松菜・大根・長ねぎ・ごぼう・白菜・豆腐・きくらげ
つくば鶏・ローズポーク・大豆・たけのこ

1ヵ月平均栄養量

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当 g	食物繊維 g
幼稚園	533	21.3	19.5	338	63	2.89	381	0.44	0.53	21	1.91	3.4
小学校	680	25.5	21.8	364	76	3.50	446	0.61	0.60	25	2.31	4.4
中学校	808	29.9	24.8	397	88	4.31	515	0.74	0.67	30	2.76	5.3



©KASHIMA ANTLERS
行方市は鹿島アントラーズ
のホームタウンです

「ふるさと応援寄附金」を活用しています！
食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」に
よってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金 (ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う
「ふるさと」の地方公共団体 (都道府県、市町村) に寄附した場合、所得税と住
民税が軽減される制度です。

食べるときに注意が必要な食品



★ 歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーン
で小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込
み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。