



令和8年 6月 学校給食予定献立表 (I)

行方市立学校給食センター
麻生:0299-72-0766
北浦:0291-35-2581

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		
1月	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン	kcal 664 822 988
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	だいがくいも こまつなのあえもの	かまぼこ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	
2月	コッペパン / キャラメルクリーム					コッペパン キャラメルクリーム			kcal 619 764 903
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンナゲット マカロニサラダ チリビーンズ	チキンナゲット ボンレスハム ぶたにく だいず		にんじん にんじん トマト	きゅうり たまねぎ たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ マヨネーズ(卵) じゃがいも えんぱく さとう	あぶら	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお チリパウダー こしょう いちみどりがらし かんそうパセリ	
3月	ごはん					ごはん			kcal 451 619 724
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほっけのしおやき ぶたにくとだいこんのもの しおこうじのぐだくさんみそする	ほっけ ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず みそ		にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	だいこん ながねぎ ごぼう	こんにやく さとう こんにやく	あぶら	しお みりん さけ しょうゆ わふうだし こめこうじ わふうだし	
4月	【歯と口の健康週間】								kcal 597 694 790
	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ゆでやさい サーターアUNDERギー	ぶたにく だいず			たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう てんぶん	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン しょうゆ しょうこうじゆ ちゅうかスープ ミルクカルシウム	
			ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし		あぶら		
5月	【歯と口の健康週間】								kcal 560 667 861
	セルフチキンライス ぎゅうにゅう オムレツ やさいスープ / ウエハース	とりにく オムレツ(卵) ミートボール		にんじん グリンピース	たまねぎ どうもろこし	ごはん バター あぶら	あぶら	スープストック トマトケチャップ	
			ぎゅうにゅう		キャベツ しめじ ほししいたけ	はるさめ ウエハース		しょうゆ スープストック しお こしょう	
8月	【歯と口の健康週間・かみかみ給食】								kcal 572 744 845
	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかか ぶたにくとやさいのオイスターソースいため まごわやさしいじる	とりにく さんまのおかか ぶたにく だいず はんべん みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが しめじ	ごはん さとう あぶら	あぶら	オイスターソース さけ しょうゆ わふうだし	
			わかめ	にんじん	キャベツ	じゃがいも ごま			
9月	【歯と口の健康週間】								kcal 563 661 847
	フルーツクリームサンド ぎゅうにゅう イカメンチカツ ようふうかきたまじる		ぎゅうにゅう			もも みかん バインアップル ミルクパン	カスタードホイップ(卵)		
		イカメンチカツ とりにく ショルダーベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ コンソメ しお こしょう	
10月	【歯と口の健康週間】								kcal 495 658 782
	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース ほうれんそうのレモンふうみあえ だいこんのみそする		ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく もやし レモン	ごはん さとう		しょうゆ みりん さけ す しょうゆ わふうだし	
		ハンバーグ かまぼこ あぶらあげ どうふ みそ		ほうれんそう にんじん にんじん	だいこん えのきたけ ながねぎ		あぶら ごま		
11月	ココアあげパン ぎゅうにゅう ペンネトマトソース ポトフ かたぬきチーズ		ぎゅうにゅう			コッペパン さとう あぶら	ココア しお		kcal 567 677 847
		ショルダーベーコン ウイナー		にんじん トマト にんじん チンゲンサイ かぶのは	たまねぎ しめじ たまねぎ かぶ	ペンネマカロニ じゃがいも	あぶら	ケチャップ ミルクカルシウム こしょう しょうゆ スープストック しお こしょう	
			チーズ						
12月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ くだもの	とりにく かまぼこ		にんじん トマト にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり どうもろこし キャベツ グレープフルーツ(ルビー)	ごはん じゃがいも こんにやく	あぶら	カレーウ ちゅうのうソース しおちゅうかドレッシング	kcal 497 609 791
			かいそうミックス						
15月	【なめがたの日給食・茨城をたべよう週間】								kcal 531 703 844
	ごはん メロンバウムクーヘン ぎゅうにゅう つくばどりのつくねやき あおパパイアのきんぴら チンゲンサイのみそする	とりにく つくばどりのつくね あぶらあげ どうふ あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ あおパパイア ごぼう ながねぎ しめじ	ごはん メロンバウムクーヘン(卵)	さとう てんぶん ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん いちみどりがらし しょうゆ みりん さけ わふうだし わふうだし	
16月	【茨城をたべよう週間】								kcal 620 712 856
	こめこパン ぎゅうにゅう つくばどりのたつたあげ ごぼうサラダ クリームシチュー		ぎゅうにゅう		ごぼう きゅうり たまねぎ	こめこパン あぶら		ごまクリームドレッシング スープストック ミルクカルシウム しお こしょう	
		とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	チンゲンサイ にんじん		じゃがいも こむぎこ	あぶら パター		

～メロンバウムクーヘン～
なめがた米こバウムクーヘンさんより
無償提供していただきます！
楽しみにしてください☆

※(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。

「ふるさと応援寄附金基金」および「重点支援地方交付金」を活用しています！

☆「ふるさと応援寄附金基金(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。
☆「重点支援地方交付金(物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金)」とは、物価高騰の影響を受ける住民生活や地域経済を支えることを目的として、国から交付されるものです。自治体がそれぞれの地域の状況に応じて、様々な支援に活用することができます。



©KASHIMA ANTLERS
行方市は鹿島アントラーズの



令和8年 6月 学校給食予定献立表 (2)



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			
	【茨城をたべよう週間】								kcal	
17	ちゅうかどん	ぶたにく いか うずらのたまご(卵)		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ しめじ	ごはん さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	小	560
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						中	788
	れんこんしゅうまい	れんこんしゅうまい							小	590
	ナムル		牛乳	こまつな みずな	キャベツ		ごまあぶら	とりがらすープ	中	788
	【茨城をたべよう週間】								kcal	
18	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	ソフトメン さとう		かつおぶし しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	幼	549
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小	647
	ひとくちやきいも				さつまいも	さとう			中	819
	アスパラとキャベツのあえもの	かまぼこ		グリーンアスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	中	819
	【茨城をたべよう週間】								kcal	
19	ドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが	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 スープストック ミルクカルシウム しお しょうゆ あかワイン トマトケチャップ	幼	526
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小	708
	みずなとしめじのサラダ			にんじん みずな	れんこん きゅうり しめじ			かんきつドレッシング	中	817
	れいとうパン				パインアップル				中	817
22	ごはん					ごはん			kcal	
月	はっこうにゅう		ジョア (マスカット)						幼	409
	ごまだれみそカツ	ヒレカツ(卵) みそ				さとう	あぶら ごまごまあぶら	さけ	小	574
	にあい	あぶらあげ		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ すしお	中	693
	まだいだしのすましじる	ゆば	わかめ	チンゲンサイ にんじん	ながねぎ ほししいたけ			まだいだし	中	693
23	ミルクパン / チョコだいず					ミルクパン チョコだいず			kcal	
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	500
	とりのからあげ	とりのからあげ							小	574
	グリーンサラダ	ツナ(まぐろ)		ブロッコリー グリーンアスパラガス	きゅうり キャベツ			あおじそドレッシング	中	754
	とうにゅうタンタンスープ	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ		にら	もやし はくさい えのきたけ にんにく しょうが		ごま	とりがらすープ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	中	754
24	ごはん					ごはん			kcal	
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	553
	ぼうぎょうぎ	ぼうぎょうぎ					あぶら		小	737
	はるさめサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す	中	850
	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく みそ だいず		にんじん にら	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン とりがらすープ さけ	中	850
25	ピタパン					ピタパン			kcal	
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	603
	ポテトサラダ	ボンレスハム		にんじん	たまねぎ きゅうり どうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵)	しお こしょう	小	681
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう	中	803
	くだもの				パレンシアオレンジ				中	803
26	ごはん					ごはん			kcal	
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	513
	しろみぎかなのあおさフライ	しろみぎかなのあおさフライ					あぶら		小	642
	しんじがのそぼろに	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 こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	中	735
	とうふとわかめのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	ながねぎ だいこん しめじ			わふうだし	中	735
29	ごはん					ごはん			kcal	
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	512
	タラのうめソースがけ	タラ			レモン	てんぷん さとう	あぶら	しょうゆ うめソース	小	686
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし	中	807
	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 どうもろこし にんにく	じゃがいも	バター	わふうだし ミルクカルシウム	中	807
30	まるパン					まるパン			kcal	
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼	492
	チキンカツレツ	チキンカツレツ					あぶら		小	570
	フルーツカクテル				みかん バインアップル もも	レモンゼリー			中	735
	かぼちゃのスープ	ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	コンソメ しお こしょう かんそう ばせり ミルクカルシウム	中	735

★今月の行方市産品(予定)★
米・チンゲンサイ・しめじ・小松菜・じゃがいも・水菜

★今月の茨城県産品(予定)★
ソフトめん・牛乳・豚肉・油揚げ・豆腐・大豆・長ねぎ・にんじん・さつまいも・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・大根・かぼちゃ・ごぼう・ビーマン・ほうれん草・かぶ・白菜・グリーンアスパラガス・れんこん・白菜・にら

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	543	22.1	18.8	348	66	2.21	329	0.47	0.54	22	1.88	3.6
小学校	669	25.7	20.9	370	78	2.71	390	0.62	0.60	26	2.24	4.5
中学校	812	30.5	24	399	91	3.26	455	0.77	0.67	31	2.69	5.5

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>うずらの卵 ぶどう ミニトマト さくらんぼ 白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>もち はんこ餅 パン いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>タコ イカ 水菜 りんご</p>
-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------