




令和8年6月 給食予定献立表

発行元: 潮来市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
1 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			660 1.9 / 814 2.3
	さわらの白醤油焼き		◇さわらの白醤油漬け			
	新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも 油 さとう でんぷん	厚揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ	みりん しょうゆ	
	高野豆腐のすまし汁		高野豆腐 わかめ	にんじん ながねぎ えのきたけ こまつな	かつおだしパック こんぶだし しょうゆ 塩	
2 (火)	鶏塩うどん/牛乳	ごま油 ソフトめん	とり肉 わかめ きざみ揚げ /牛乳	はくさい ほうれんそう にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	中華だし 塩 酒	620 2.7 / 755 3.5
	ちくわの磯辺揚げ	油	◇ちくわの磯辺揚げ			
	水菜のナムル	ごま油 ごま		みずな もやし にんじん	しょうゆ 酢 塩	
3 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			602 2.1 / 768 2.7
	レンコン入り肉団子		◇レンコン入り肉団子			
	春雨サラダ	はるさめ ごま油 さとう ごま		きゅうり にんじん もやし こまつな	酢 しょうゆ	
	豆腐の中華スープ	ごま油	とり肉 とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	
行事給食【かみかみ給食】 6/4~10は歯と口の健康週間です 						
4 (木)	ピタパン/牛乳	◇ピタパン	/牛乳			670 3.3 / 774 3.8
	ごぼうメンチカツ	油	◇鶏ごぼうメンチカツ			
	ポークビーンズ	油	ぶた肉 大豆	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ 塩 こしょう	
	くきわかめと卵のスープ	じゃがいも でんぷん	くきわかめ けいらん	はくさい エリンギ チンゲンサイ にんじん	中華だし 塩 こしょう	
	かみかみ青りんごグミ	◇かみかみグミ 青りんご				
5 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			645 2.0 / 824 2.5
	なんこつ入りつくね	さとう でんぷん	◇つくね		しょうゆ 酒	
	切干大根の酢醤油あえ	油		切干大根 もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
	豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ ながねぎ	こんぶだし かつおだし	
8 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			626 1.9 / 801 2.3
	あじフライ	油	◇アジフライ		ソース	
	大根の梅和え	さとう		だいこん こまつな にんじん	◇減塩うめびしお	
	けんちん汁	さといも 油 ごま油	とり肉 とうふ きざみ揚げ	チンゲンサイ にんじん ながねぎ ごぼう	こんにゃく しょうゆ かつおだし こんぶだし 酒	
9 (火)	五目うどん/牛乳	ソフトめん	とり肉 きざみ揚げ /牛乳	はくさい にんじん 干しいたけ ながねぎ ほうれんそう	かつおだしパック こんぶだし みりん しょうゆ 塩	646 2.7 / 739 3.1
	味つき餅いなり	◇味つき餅いなり				
	じゃこサラダ	さとう ごま油	◇ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 しょうゆ	
10 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			643 2.1 / 815 2.6
	お魚ハンバーグ和風ソースがけ	さとう でんぷん	◇あじ入りさんが		しょうゆ みりん かつおだし	
	イカの甘辛炒め	油 ごま油 さとう	イカ みそ	キャベツ しめじ 赤パプリカ にんにく	トウバンジャン しょうゆ 酒 みりん	
	貝だくさん味噌汁	じゃがいも ごま	厚揚げ みそ	チンゲンサイ 切干大根 にんじん れんこん	かつおだしパック こんぶだし	
11 (木)	キャロットパン/牛乳	パン	/牛乳	キャロットスライス		645 2.6 / 856 3.4
	ほうれん草オムレツ		◇ほうれん草オムレツ		ケチャップ	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ キャベツ きゅうり	ソース レタス	
	新じゃがのシチュー	じゃがいも	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ ホワイトルウ こしょう	
12 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			681 2.0 / 866 2.4
	春巻き	油	◇春巻き			
	チンジャオロースー	ごま油 でんぷん	ぶた肉	ピーマン たけのこ 赤パプリカ しょうが	酒 しょうゆ オスターソース 中華だし トウバンジャン	
	にら玉スープ		とうふ けいらん	にら にんじん たまねぎ	かつおだしパック こんぶだし しょうゆ 塩	
15 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			649 1.9 / 781 2.1
	さばの塩こうじ焼き		◇さばの塩こうじ漬け			
	小松菜としめじの和え物	ごま油		こまつな にんじん もやし しめじ	しょうゆ	
	すいとん汁	すいとん	とり肉 きざみ揚げ	はくさい ほうれんそう にんじん ながねぎ 干しいたけ	しょうゆ 塩 こんぶだし かつおだしパック	

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
16 (火)	ミートソース /牛乳	油 さとう でんぷん ソフトめん	ふた肉 大豆シテ /牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム トマト	◇トマトフォンジュ ケチャップ リース コンソメ 塩 こしょう	685 2.0 /
	キャベツとコーンのサラダ	油 さとう		キャベツ にんじん コーン もやし	塩 こしょう 酢	803 2.3
	シークワサーゼリー	◇シークワサーゼリー				
17 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			660 1.6 /
	ハンバーグおろしソース		◇ハンバーグ	大根おろし	大根おろしソース	
	和風サラダ	ごま		えだまめ にんじん もやし キャベツ	減塩和風ドレッシング	
18 (木)	オニオンスープ	バター	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ コーン	コンソメ 塩 こしょう	829 1.9
	食パン /牛乳	しょくパン	/牛乳			663 2.8 /
	チョコパテ	◇チョコクリーム				
鶏肉のはちみつソース	はちみつ でんぷん	◇からあげ		みりん しょうゆ 酢		
19 (金)	イタリアンサラダ			ブロッコリー にんじん きゅうり 赤パプリカ	イタリアドレッシング	774 3.6
	野菜のスープ	油	ふた肉	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	塩 こしょう コンソメ	
	毎月19日は食育の日! 【まるごと茨城デー】 					
22 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			663 2.0 /
	県産さんまの蒲焼き	油 でんぷん さとう	◇さんまでんぷん付き		みりん しょうゆ	
	小松菜ともやしの和え物	ごま ごま油		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
23 (火)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	とうふ きざみ揚げ みそ	たまねぎ にんじん	かつおだしパック こんぶだし	830 2.4
	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			690 2.4 /
	枝豆とコーンのフリッター		◇枝豆とコーンのフリッター			
グリーンサラダ	油		キャベツ きゅうり ブロッコリー	酢 塩 こしょう		
24 (水)	シーフードカレー	じゃがいも 油	イカ エビ あさり スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 人参 ねぎ	アップルソース カル-フルク カル-フルク	833 2.8
	サンマーメン /牛乳	油 でんぷん ごま油 中華めん	ふた肉 /牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ	塩 しょうゆ 酒 鶏がらスープ 中華だし 酢	637 2.9 /
	ねぎ塩まんじゅう	油	◇ねぎ塩まんじゅう			797 3.6
25 (木)	中華サラダ	さとう ごま油		切干大根 きゅうり にんじん みずな	しょうゆ 酢 からし	
	びっくり給食					
	いりご菜飯 /牛乳	ごはん	/牛乳		いりご菜飯の素	693 2.7 /
26 (金)	からしあえ			こまつな にんじん もやし キャベツ	しょうゆ からし	835 3.1
	塩バター肉じゃが	じゃがいも バター	ふた肉 大豆シテ	たまねぎ にんじん エリンギ コーン	しらたき 塩 みりん かつおだし	
	道の駅ヨーグルト		◇ヨーグルト			
29 (月)	コッペパン /牛乳	パン	/牛乳			603 2.5 /
	フィレオチキン	油	◇フィレオチキン			
	コールスロー	油		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ	酢 塩 こしょう	
30 (火)	アルファベットスープ	ABCマカロニ じゃがいも	ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	771 3.1
	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			620 1.9 /
	白身魚のチリソース	さとう でんぷん	◇白身魚フリッター	ながねぎ	酒 ◇チリソース	
ほうれん草のナムル	ごま ごま油		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ		
29 (月)	肉団子スープ		◇ミートボール	ながねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	793 2.4
	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			647 2.0 /
	納豆		◇納豆			
鶏ごぼうそぼろ	さとう 油	とり肉 大豆シテ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ 酒		
30 (火)	ごまみそ汁	ごま ねりごま	とうふ みそ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん だいこん	かつおだしパック こんぶだし	806 2.5
	カレー南蛮 /牛乳	じゃがいも でんぷん ソフトめん	ふた肉 /牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	カル-フルク カル-フルク みりん しょうゆ かつおだしパック こんぶだし	693 2.4 /
	コーンボール	油	◇コーンボール			795 2.8
	きゅうりの和え物	ごま油 さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢	

- ◇は加工品を示しています。
※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- 熱量と食塩は、〔上記〕小学校(中学年) / 〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- 魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	651	24.9	20.7 (29%)	380	3.8	2.3	4.9	平均摂取 栄養量	802	29.9	23.9 (27%)	418	4.7	2.8	6.1
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー 全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー 全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0