



6月 予定献立表



令和2年度

Bブロック(高野小, 守谷小, 郷州小, 松ヶ丘小, 愛宕中, けやき台中)

守谷市立学校給食センター

日	こんだてめい			おもな材料						調味料他	エネルギー(kcal)		
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類				
曜日											児童	生徒	
22	ごはん	牛乳	とりにくのレモンに ごぼうサラダ (ごまドレッシング) にらたまスープ	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ す	699	859	
月							ごぼう きゅうり コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す	25.0	29.9	
				とうふ たまご		にら にんじん		でんぷん		しお しょうゆ さけ がらスープ こしょう	22.6	25.4	
											2.9	3.5	
23	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ひじきとだいずのもの キャベツとあぶらあげのみそしる	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ がらスープ しお みりん す	613	767	
火				だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう		みりん かつおだし しょうゆ	24.5	29.4	
				あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ			かつおだし	15.0	16.8	
											2.2	2.7	
24	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかスープ フルーツミックスゼリー	ぶたにく だいずこ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん はるさめ みずあめ	あぶら	しょうゆ しお	695	837	
水				ぶたにく なると		にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	でんぷん	あぶら	しょうゆ しお こしょう とんこつスープ	20.3	23.5	
							パイン もも りんご みかん	さとう			20.4	21.7	
											2.5	2.9	
25	ごはん	牛乳	ほっけのぶんかぼし ちくぜんに だいこんとこまつなのみそしる	ほっけ とりにく		にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく	さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん かつおだし	595	730	
木				あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			かつおだし	29.0	32.9	
										かつおだし	14.4	15.5	
											1.6	1.9	
26	ごはん	牛乳	えびカツ はるさめサラダ とんじる	えび スケトウダラ		にんじん	たまねぎ きゅうり もやし コーン	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しお しょうゆ す しょうゆ	691	862	
金				ぶたにく みそ		にんじん	こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	はるさめ さとう	あぶら	かつおだし	24.4	29.3	
											19.4	22.3	
											2.5	3.1	
29	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき だいこんのそぼろに じゃがいもとわかめのみそしる	とりにく ぶたにく		にんじん	しょうが だいこん えだまめ	さとう		しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん かつおだし	644	806	
月				あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		かつおだし	29.1	35.0	
											16.5	18.7	
											2.4	3.0	
30	ごはん	牛乳	★★★茨城県産 常陸牛が登場★★★ 新型コロナウイルス感染拡大と防止の影響で、消費が少なくなっている県産牛肉を学校給食等で使用し、消費の拡大や畜産農家の経営安定を図る「和牛肉等販売促進緊急対策事業」の取り組みです。守谷市内の小中学校で438kgの茨城県産常陸牛を使用します。								723	900	
火				ぎゅうにく			にんにく しょうが ごぼう たまねぎ しらたき ねぎ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ	31.4	38.6	
											18.6	21.5	
				まぐろ		かぼちゃ	えだまめ		あぶら	ごま ドレッシング	1.4	1.7	
							さくらんぼ レモン	さとう		ワイン			

※献立表に記載しているのは主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。
 ※学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。