



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			児童	生徒
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類			
1 (水)	むぎごはん						ごはん むぎ			
	牛乳		牛乳							
	キャベツのみそいため	ぶた肉 生あげ 赤みそ		にんじん	ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく		砂糖	油	オイスターソース しょうゆ 豆板醤	
	だいこんサラダ(しおドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり			ごま (ドレッシング)		
はるさめスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが		はるさめ		中華スープ 塩 しょうゆ		
2 (木)	ちゃんぽんめん (ソフトめん)	ぶた肉 えび なたと		にんじん	キャベツ しょうが		ソフトめん	油	ちゃんぽんスープ こしょう 中華スープ 鶏だし	
	牛乳		牛乳							
	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし とうもろこし		砂糖	ごま油	しょうゆ	
カステラ	たまご					小麦粉 砂糖 はちみつ				
3 (金)	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	さけのしおこうじやき	さけ							塩こうじ	
	こまつなとベーコンのあえもの	ベーコン		こまつな	もやし		砂糖	ごま 油	酢 しょうゆ	
ごまみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		じゃがいも	ごま	煮干しだし		
6 (月)	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	いわしのみぞれに まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング)	いわし			だいこん		砂糖		しょうゆ	
	しんたまねぎのみそしる	大豆 ツナ			キャベツ たまねぎ えだまめ			(ドレッシング)		
ココアあげぱん							パン 砂糖	油 ココア		
牛乳		牛乳								
マカロニサラダ	かにふろみかまぼこ		にんじん	きゅうり		マカロニ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉		
じゃがいもポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも 小麦粉		ベシヤメルソース こしょう		
ござかなアーモンド	かたくちいわし					砂糖	アーモンド ごま	しょうゆ		
8 (水)	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	いかのねぎしおやき	いか			ねぎ しょうが にんにく		砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	ごますあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり		砂糖	ごま	酢 しょうゆ	
ぐだくさんみそしる	とり肉 油あげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ		パン粉 でん粉		かつおだし むろあじだし		
9 (木)	コッパパン(マーガリン)						パン	(マーガリン)		
	牛乳		牛乳							
	やさしいサラダ(玉ねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)		
	ポークビーンズ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 砂糖		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
レモンゼリー	ぶた肉			レモン		砂糖		ナタデココ		
10 (金)	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	かつおフライ(パックソース)	かつお					パン粉	油	(パックソース)	
	きりぼしだいごんのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん こまつな	きりぼしだいごん もやし			ごま (ドレッシング)		
わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ			ごま	中華スープ 塩 しょうゆ		
13 (月)	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご		砂糖 パン粉	油	酢 しょうゆ 塩	
	もやしのしおナムル			にんじん	もやし きゅうり			ごま油	鶏だし 塩	
だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				かつおだし むろあじだし		
14 (火)	しょくパン(くるまめきなこクリーム)						パン (黒豆きなこクリーム)			
	牛乳		牛乳							
	オムレツデミグラスソース	たまご			たまねぎ		砂糖	バター	デミグラスソース コンソメ ケチャップ ウスターソース	
	ポテトサラダ(マヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし グリンピース		じゃがいも	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	
コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ				しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
15 (水)	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	さばのカレーやき	さば					砂糖		カレー粉 しょうゆ 酒 みりん	
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり			ごま ごま油		
なすととうふのみそしる	油あげ とうふ みそ			なす たまねぎ ねぎ				かつおだし むろあじだし		
16 (木)	ジャージャーめん(中華めん)	ぶた肉 大豆		赤パプリカ	ねぎ たまねぎ しょうが グリンピース		中華めん でん粉	油	甜麵醬 豆板醤 しょうゆ	
	*はっこうにゅう		はっこう乳							
	メンマあえ				キャベツ もやし たけのこ		砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	
マーラーカオ	たまご	牛乳				砂糖 黒砂糖 小麦粉	油	しょうゆ		
17 (金)	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ(パックソース)	ぶた肉			たまねぎ		パン粉	油	(パックソース)	
	もやしときゅうりのあえもの	ハム			もやし きゅうり		砂糖	ごま油	しょうゆ	
なめこじる	とうふ 油あげ みそ 赤みそ			なめこ ねぎ				煮干しだし		

【スタディーメニュー】
中2社会：桃山文化



歯と口の健康週間
よくかんで食べよう!



世界の料理
～中国～



日(曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			たんぱく質(g)	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		児童	生徒
20(月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	* やさとなつとう	大豆						(たれ)	683	837
	たくあんあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	ごま	酢 塩	27.3	31.6
	なまあげのあんかけ	ふた肉 大豆 生あげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも でん粉 砂糖	油	しょうゆ 和風だし	2.2	2.7
21(火)	ミルクパン		脱脂粉乳							
	牛乳		牛乳							
	しろみぎかなのこうそうやき	メルルーサ	チーズ	パセリ		パン粉	油	塩	601	810
	コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)		26.3	33.9
	パンキンポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ			パンキンポタージュ 塩 しょうゆ	2.6	3.5
22(水)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ パーモントソース コンソメ	664	824
	牛乳		牛乳						23.1	27.4
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ みりん	2.4	3.0
*ヨーグルト		ヨーグルト								
23(木)	くろパン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	とうふナゲット(小2個・中職3個) (パックケチャップ)	とうふ			たまねぎ	小麦粉	油	(パックケチャップ)	627	863
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	かにふろみかまぼこ			ごぼう きゅうり とうもろこし		油(ドレッシング)	酢 しょうゆ	21.0	27.4
	ウイナースープ	ウイナー		にんじん パセリ	たまねぎ			スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ	3.1	4.2
24(金)	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳							
	えびシュウマイ(小2個・中職3個)	えび えそ			たまねぎ	小麦粉 砂糖		塩	610	785
	ツナサラダ(わふうドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		(ドレッシング)		21.7	26.9
スーミータン	ハム たまご		パセリ	とうもろこし	でん粉	ごま油	中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ	2.1	2.8	
27(月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あつやきたまご	たまご				砂糖		酢 しょうゆ 塩	600	758
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし	22.4	27.7
	ワンタンスープ	ふた肉		にんじん いら	たまねぎ もやし しょうが	小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ	2.0	2.5
28(火)	ミニコッパン					パン				
	牛乳		牛乳							
	チーズサラダ(玉ねぎドレッシング)		チーズ		キャベツ きゅうり		(ドレッシング)		602	819
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ	21.3	27.7
メロン				メロン				3.0	4.0	
29(水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	いわしのレモンしょうゆソース	いわし			レモン	でん粉 砂糖	油	しょうゆ	656	801
	いろどりやさいのあざづけサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		ごまドレッシング		27.2	31.1
とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			かつおだし むろあじだし	2.3	2.9	
30(木)	ミニバターロール					パン 砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳							
	ローストチキン	とり肉			しょうが			しょうゆ みりん 酒	589	804
	こまつなのサラダ (イタリアンドレッシング)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ごま(ドレッシング)		24.5	29.7
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			スープストック 塩 しょうゆ	3.3	4.4
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3,4年生)、中学生のものです。 *印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								栄養基準値	650	830
								2.0未満	26.8	34.2
									2.5未満	

<今月の石岡市の食材>キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、にら、ねぎ、米、卵、みそ

~スタディーメニュー(教科連携)・中2社会・桃山文化~

カステラは、戦国時代から安土桃山時代にかけて盛んに行われた南蛮貿易でポルトガル人によって伝えられました。当時のカステラは、スペインに古くから栄えた「カステーリヤ王国のお菓子」として長崎の人々に紹介されました。

給食センターだよ!

梅雨の季節になりました。雨が続くくと気温が下がり、体調を崩しやすくなります。また、これからは夏に向けて湿度が高く、過ごしにくい日も増えてきます。手洗いやうがい、衛生管理などに気を付けましょう。

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です!



6月は「食育月間」です!
~食べることは、生きること~
日々の「食べること」を見直してみませんか?



よくかんで、味わって、食べよう!

合言葉は...
「ひみこの歯がいーぜ」

ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
肥満の予防	味覚の発達	言葉がきき	脳の発達	歯の病気の予防	ガンの予防	胃腸が調	全力投球

オススメ! かがみおやつ

ナッツ類、ドライフルーツ、堅焼きせんべい、野菜スティック、小魚、するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や歯痛の危険性があります。

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。

※石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、給食費の小学生一人300円、中学生一人400円分を公費で負担しております。また、第3子以降の小学校における給食費を免除しておりますので、対象の方は申請をお願いします。