

日 曜日	 献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		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	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのみりん干し焼き	あじ		トマト		砂糖	ごま	しょうゆ
	ひじきと大豆の煮物	さつま揚げ 油揚げ 豚肉 大豆	ひじき	にんじん		砂糖		しょうゆ
	すいとん汁	鶏肉		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	すいとん		しょうゆ だし
2 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	れんこん入り肉だんご(小中2個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酢
	ほうれん草とちりめんじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれん草				めんつゆ
3 (水)	がんもどきの煮物	がんもどき ちくわ		にんじん	大根 こんにゃく グリーンピース	砂糖		しょうゆ だし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのから揚げ(小2中3)	鶏肉				小麦粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ
ラッキーわかめスープ	小松菜ともやしのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢
		豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ			しょうゆ スープの素
※歯と口の健康週間(6月4日~10日)※								
4 (木)	麦わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			麦 ごはん		
	ちくわのかば焼き(小中2個)	ちくわ				砂糖 でんぷん	油	しょうゆ だし
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ
	根菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根	里芋		だし
	青りんごグミ	ゼラチン			りんご果汁	砂糖		
5 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	さつまいも蒸しパン					さつまいも 小麦粉 砂糖	ラード	
	いんげんとツナのサラダ	ツナ		いんげん			フレンチドレッシング	
きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ なると		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	砂糖		しょうゆ だし	
8 (月)	コッペパン 牛乳 いちごジャム		牛乳			コッペパン いちごジャム		
	ボロニアステーキ	鶏肉 豚肉				でんぷん 砂糖		
	ジャーマンポテト	ベーコン	粉チーズ			じゃがいも	バター	
	おおきなかぶのスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ かぶ			スープの素
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおフライ	かつお			しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ
	キャベツとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム			キャベツ		ごまドレッシング	
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	なめこ 長ねぎ			だし
型抜きチーズ		チーズ						
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	パン粉 砂糖	油	しょうゆ
	キムタク炒め	豚肉	昆布	にんじん ニラ ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	唐辛子 酢 しょうゆ
白玉だんご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	長ねぎ 大根	白玉だんご		だし しょうゆ	
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしフライ(ソース)	いわし				パン粉 小麦粉	油	ソース
	もやしの梅和え				もやし きゅうり 梅	砂糖		酢 しょうゆ
けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし	
12 (金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	木の葉かまぼこ(小中2個)	魚肉すり身				でんぷん	油	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
みそラーメンスープ	豚肉	わかめ	にんじん	もやし 長ねぎ 玉ねぎ			ラーメンスープの素 スープの素 しょうゆ	
15 (月)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	ミートソースコロツケ	ゼラチン 牛肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉	油	ウスターソース
	キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング)				キャベツ コーン		玉ねぎドレッシング	
クリームシチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	シチューの素 スープの素	
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	きすごまフライ	きす				パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま 油	
	じゃがいものカレーそばろ煮	豚肉		にんじん	グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でんぷん		カレー粉 しょうゆ
ワンタンスープ	豚肉 大豆粉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ だけのこ	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	オイスターソース しょうゆ スープの素	
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん		しょうゆ ほん酢 ソース
	切干大根とツナのサラダ(ドレッシング)	ツナ		にんじん	切干大根		和風ドレッシング	
アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン	マカロニ		しょうゆ スープの素	

日 曜日	献立名 カミスコくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		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 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	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
☆おいしおDAY☆								
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	あじのマスタード焼き	あじ		パセリ	玉ねぎ		パン粉	ノンエッグマヨネーズ
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく		砂糖	油 ごま
	高野豆腐のみそ汁 ノンエッグプリン	高野豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	長ねぎ しめじ		砂糖 てんぷん	油
19 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	
	とり肉のレモンバジル揚げ(小中3個)	鶏肉			レモン果汁		米粉 てんぷん 砂糖	油
	ブロッコリーのごま和え カレー南蛮汁			ブロッコリー にんじん			砂糖	ごま
♪まるごとかみすの日♪								
22 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	神栖メンチ(ソース)	鶏肉 豚肉	乳成分	ピーマン	玉ねぎ		砂糖 パン粉	油
	キャベツとスイートカクテルペッパ ーのサラダ(ドレッシング)			スイートカクテル ペッパー	キャベツ			玉ねぎドレッシング
	かみすたっぶりスープ	豚肉 豆腐		小松菜 にんじん	しいたけ 玉ねぎ			スープの素 しょうゆ
23 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	いなだの照り焼き	いなだ					砂糖	
	れんごんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん いんげん	れんごん		砂糖	油 ごま
	かき玉汁	卵 豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ		てんぷん	
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	つくばどりのつくね	鶏肉			玉ねぎ		パン粉	
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	だけのこ		てんぷん	
	えのきのすまし汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	長ねぎ えのきだけ			だし しょうゆ
25 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	茨城県産さんまのかば焼き	さんま					砂糖 てんぷん	油 ごま
	小松菜のおひたし			小松菜 にんじん				ごま
	さつま汁 メロンゼリー	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう		さつまいも	だし
26 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦 ごはん	
	茨城県産厚焼き玉子	卵					砂糖 てんぷん	油
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン にんじん	もやし			塩中華ドレッシング
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ おからこんにゃく		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが		砂糖 てんぷん	
世界の料理～インド～								
29 (月)	ナン のむヨーグルト		のむヨーグルト				ナン	
	サモサ	豚肉		いんげん にんじん	玉ねぎ		じゃがいも 小麦粉	ごま 油
	ひよこ豆のサラダ(ドレッシング)	ひよこ豆			キャベツ コーン			コールスロドレッシング
	キーマカレー	鶏肉 大豆 枝豆	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく			スープの素 ケチャップ ソース カレールウ
30 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	赤魚の白だし風味焼き	赤魚					砂糖	
	細切り昆布の煮物 豚汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ 昆布		にんじん			砂糖	油

6月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生 平均栄養量	616	24.4	18.4	360	4.2	338	0.58	0.50	21	2.3
中学生 平均栄養量	775	29.4	21.4	392	5.1	402	0.74	0.55	26	2.8

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間

世界の料理～インド～

インドは南アジアに位置し、世界一の人口と広い国土をもつ大きな国です。インドの食事は、カレーやナンのほかに、香辛料を使って作るスープや煮込み料理、油で炒めたおかずなどがよく食べられています。また、菜食主義者が多いインドでは、豆を使った料理もたくさんあります。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

健康な歯を保つためのポイント



※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。

※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。

※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。

※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。