



# 6月分献立表



日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価					
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)				
		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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質							
1 木	ごはん					ごはん		幼	559	1.8				
	牛乳		牛乳					小	632	2.1				
	ピビンバ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉	大豆油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん とうばんじゃん	中	800	2.6			
	ナムル(ナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし			ドレッシング						
2 金	わかめスープ	とうふ なた	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ とうもろこし			洋風だし 塩 こしょう しょうゆ						
	ふんわりコッペパン							ビーンズパン	幼	509	2.2			
	牛乳		牛乳						小	647	2.7			
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ					さとう でん粉	大豆油	酢 しょうゆ みりん 塩	かつおこんぶだし	中	821	3.5
	かぼちゃサラダ (わふうクリーミードレッシング)			かぼちゃ	たまねぎ えだまめ				ドレッシング					
ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	バター		塩 こしょう コンソメ ケチャップ						
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	568	2.3			
	いかメンチカツ	6月4日~10日 「歯と口の健康週 間」	いか たら	ひじき	カミカミ献立	たまねぎ キャベツ	でん粉 パン粉 小麦粉	大豆油	なたね油	塩 こしょう		小	632	2.6
	ごもくきんぴら	さつまあげ だいず		にんじん いんげん	ごぼう しらたき			さとう	ごま ごま油 大豆油	しょうゆ 酒 みりん		中	762	3.0
	だいこんのみそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ たまねぎ					煮干し かつお節 みそ				
	青のりござかな	いわし	あおのり					さとう		塩 しょうゆ みりん				
6 火	ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	むぎごはん じゃがいも	大豆油		あかワイン トマトピューレ こしょう ハヤシブレード デミグラスソース		幼	686	2.0	
	牛乳		牛乳								小	766	2.3	
	とうふナゲット(幼小中職②)	とうふ 豆乳 いりよりだい		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	さとう 小麦粉	大豆油		塩		旬の食材 きゅうり	中	948	2.8
	だいこんとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり				ドレッシング					
7 水	テーブルロール							テーブルロール			幼	494	2.2	
	牛乳		牛乳								小	628	2.8	
	タンダーリーチキン	とり肉	ヨーグルト					大豆油	カレー粉 ケチャップ ウスターソース		中	794	3.6	
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも			ノンエッグマヨネーズ					
	肉団子とキャベツスープ	とり肉 だいず		にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ	はるさめ パン粉 でん粉 さとう	ごま油 ラード 大豆油		ガラスープ ちゅうかだし 塩 こしょう しょうゆ みりん					
8 木	ごはん					ごはん					幼	588	1.6	
	牛乳		牛乳								小	641	1.8	
	はがつおのスタミナやき	はがつお			にんにく しょうが	さとう			しょうゆ みりん		中	776	2.1	
	はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	はるさめ	大豆油		ドレッシング					
	みずなのかきたまじる	なたと たまご		にんじん みずな	たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	でん粉			塩 煮干し かつお節 しょうゆ					
さくらんぼゼリー							さくらんぼゼリー							
9 金	ごもくうどん(ソフトめん)	あぶらあげ ぶた肉		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	ソフトめん	大豆油		煮干し かつお節 しょうゆ		幼	493	2.5	
	牛乳		牛乳								小	615	3.4	
	ちくわのいそべあげ(幼①小中職②)	ちくわ	あおのり					てんぷらこ	大豆油		中	798	4.1	
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	もやし									
12 月	ごはん					ごはん					幼	640	2.3	
	牛乳		牛乳								小	714	2.7	
	あつやきたまご	たまご						さとう	大豆油	酢 しょうゆ 塩	中	884	3.3	
	つぼづけあえ			にんじん	つぼづけ キャベツ きゅうり									
とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん	ぶなしめじ しょうが たまねぎ グリンピース	はるさめ でん粉 さとう	大豆油		しょうゆ ちゅうかだし 塩						
13 火	ごはん					ごはん					幼	637	2.1	
	牛乳		牛乳								小	698	2.4	
	さんまのかばやき	さんま				でん粉 さとう	大豆油		しょうゆ 酒		中	849	3.1	
	チキンサラダ (しそドレッシング)	とり肉		にんじん	玉ねぎ もやし				ドレッシング					
とんじる	ぶた肉		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	じゃがいも	大豆油		煮干し かつお節 みそ						
14 水	つくばこめパン					こめパン					幼	583	2.4	
	牛乳		牛乳								小	663	2.9	
	ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉		トマト	たまねぎ にんにく	さとう でん粉 じゃがいも	大豆油 ラード	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン			中	796	3.6	
	マカロニサラダ (コーンクリーミードレッシング)	ハム	旬の食材 新たまねぎ	にんじん	きゅうり	マカロニ	大豆油		ドレッシング					
しん玉ねぎのスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ			大豆油	コンソメ 塩 こしょう						
15 木	ごはん					ごはん					幼	595	1.8	
	牛乳		牛乳								小	660	2.1	
	かますのてりやき	かます				さとう			しょうゆ みりん 酒		中	814	2.6	
	ぶた肉とピーマンのみそいため	ぶた肉		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉	大豆油		みそ しょうゆ 酒					
じゃがいものみそしる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			煮干し かつお節 みそ						
16 金	しおラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なた		ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが キャベツ メンマ ねぎ	ちゅうかめん	ごま油		ラーメンスープ ガラスープ こしょう		幼	518	3.1	
	牛乳		牛乳								小	611	3.7	
	ゆめしほうぎょうざ(幼小中職②)	ぶた肉			キャベツ たら たまねぎ	小麦粉 さとう でん粉	大豆油 ごま油		塩 こしょう		中	789	4.8	
	くらげのあえもの (こうみちゅうかドレッシング)	くらげ		にんじん	もやし きゅうり			ごま	ドレッシング					

日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
		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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
19月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 633	2.2
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でん粉	ごま油	酒 みりん しょうゆ こしょう	小 701	2.6
	しそあえ			にんじん	キャベツ きゅうり			しそあえのもと	中 861	3.3
	いわしのつみれじる	あぶらあげ いわし たら		にんじん	ねぎ だいこん ぶなしめじ	さとう		煮干し かつお節 みそ 塩		
	シークワサータルト						シークワサータルト			
20火	ごはん			毎月20日はいばらき「美味しおDay」減塩の日			ごはん		幼 570	1.6
	牛乳		牛乳						小 625	1.9
	とろにしんたつたあげ	にしん			しょうが	でん粉	大豆油	しょうゆ 酒	中 765	2.3
	ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり		大豆油 ごま	ドレッシング		
	わかめのみそじる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ			煮干し かつお節 みそ		
21水	ココアパン						ココアパン		幼 526	2.2
	牛乳		牛乳						小 666	2.8
	つくばどりのチキンカツ	とり肉				小麦粉 パン粉	大豆油	塩	中 845	3.6
	パプリカのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			フロコリー にんじん	カリフラワー きいろパプリカ			ドレッシング		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター	こしょう コーンスープのもと		
22水	ポークカレー(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも	大豆油	ガラムマサラ カレールー 中濃ソース ケチャップ	幼 610	2.2
	牛乳		牛乳						小 684	2.6
	やさいかまぼこ	たら だいず		いんげん にんじん	とうもろこし たまねぎ	でん粉 さとう じゃがいも	大豆油 ラード	塩	中 866	3.2
	こんにやくサラダ (こうみしおドレッシング)			にんじん	こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
	きりめいりまるパン						まるパン		幼 477	1.2
23金	牛乳		牛乳						小 603	1.7
	しろみざかなフライ(ソース)	たら				パン粉 小麦粉	大豆油	塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース	中 776	2.2
	えだまめサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり			ドレッシング		
	フルーツあんじん				夏みかん パインアップル おうとう	あんじんどうふ				
	ごはん						ごはん		幼 608	1.9
26月	牛乳		牛乳						小 676	2.2
	とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	中 849	2.8
	じゃこサラダ(わふうドレッシング)	ちりめんじゃこ		にんじん	みずな キャベツ			ドレッシング		
	かぼちゃのみそじる	あぶらあげ		かぼちゃ いんげん	たまねぎ			煮干し かつお節 みそ		
	ごはん						ごはん		幼 587	1.7
27火	牛乳		牛乳						小 633	1.9
	さばのみそに	さば				さとう でん粉		みそ みりん	中 817	2.5
	だいこんのうめあえ			にんじん	だいこん きゅうり			うめびしお		
	きのこじる			にんじん こまつな	ぶなしめじ ひらたけ ねぎ ごぼう	さつまいも		煮干し かつお節 しょうゆ 塩		
	きりめいりコッペパン						コッペパン		幼 618	2.4
28水	牛乳		牛乳						小 749	2.9
	フランクフルト	フランクフルト							中 905	3.5
	ツナサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
	ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	大豆油	トマトビュレ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース コンソメ		
	ごはん						ごはん		幼 575	2.2
29木	牛乳		牛乳						小 635	2.5
	あじのあまずかけ	あじ		あかパプリカ	きいろパプリカ たまねぎ	でん粉 さとう	大豆油	酢 しょうゆ	中 800	3.2
	いんげんとウイナーのソテー	ウイナー		いんげん	ぶなしめじ キャベツ		大豆油	オイスターソース 塩 こしょう		
	はるさめスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	はるさめ		ちゅうかだし しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん						ごはん		幼 511	2.1
30金	牛乳		牛乳						小 649	3.0
	にくだんご(幼①小中職②)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 さとう	ラード なたね油	塩 ケチャップ 酢 しょうゆ	中 791	3.5
	かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		かいそうミックス	にんじん フロコリー	とうもろこし			ドレッシング		
	たまごとトマトのスープ	たまご ぶた肉		トマト にんじん	レタス たまねぎ にんにく	でん粉		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されておりません。

※鶏卵は、たまごと表記しています。

6月

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」

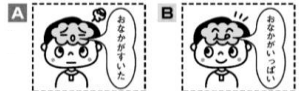
6月の目標

衛生に気をつけよう  
よく噛んで食事をしよう

ゆっくりよくかんで食べると、  
同じ量の食事で満足感を得ること  
ができるので食べすぎを防ぐ効果  
も期待できます。



Q1 健康に良い食べ方はどちら？



Q2 よく噛んで食べると、脳はどう感じる？

【答え】Q1…B Q2…B

### 地産地消メニューの紹介



『こんにやくサラダ』  
【材料】・サラダ用こんにやく 80g  
4人分 ・キャベツ 4枚  
・コーン缶 40g  
・にんじん 中2cm  
・きゅうり 1/2本  
・お好みのドレッシング 適量

【つくり方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは短冊切り、きゅうりは薄切りにする。
- ②こんにやくを茹でて冷ます。
- ③にんじん、キャベツを茹でて冷ます。
- ④材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。  
※給食では食中毒予防の観点から、具材には全て火を通してあります。

### 今月の地場産物

こめ・たまねぎ  
キャベツ・ぶなしめじ  
ひらたけ・じゃがいも  
こまつな・みずな



各給食センターで提供している献立レシピをつくば市クックパッドに掲載しています！こちらのQRコードからご覧ください。

