

令和5年



6月分献立表

(22回)



Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価										
			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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)									
1	木	むぎごはん					むぎ													
		牛乳		牛乳						幼	569	2.0								
		カミカミ メニュー	カミカミ メニュー	ステーキ ステーキ	あおさ	キャベツ	ペニシ しょうが	でんぶん さとう	油	塩	小	629	2.4							
		きわかめとメンマのピリからいため	ぶた肉	きわかめ	にんじん	ねぎ	メンマ しょうが	さとう	ごま ごま油	油	豆板醤	しょうゆ	酒	中	796	3.2				
		きりほしだいこんのみそしる	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん	たまねぎ	じゃがいも		みそ	煮干し	かつお節	だし							
2	金	てりやきバーガー(まるパン)	とり肉	チーズ			まるパン													
		てりやきチキン+スライスチーズ			幼稚園はスライスチーズの提供はありません			さとう	でんぶん		しょうゆ	塩								
		牛乳		牛乳																
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	たまねぎ	きゅうり	マカロニ	油	ノンエッグマヨネーズ										
		むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん	だいこん	たまねぎ	えだまめ	おおむぎ		コンソメ	塩	しょうゆ	こしょう						
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん													
		いかのなんぼんづけ	いか			たまねぎ	でんぶん	さとう	油		しょうゆ	酢	一味唐辛子							
		おいものコロコロサラダ (コーンクリームドレッシング)	とり肉		にんじん いんげん		じゃがいも さつまいも		ドレッシング											
		あおのりしんじょのすましじる	たら だいず	わかめ あおのり	にんじん	ねぎ	ほししいたけ えのきたけ	でんぶん	さとう		塩	しょうゆ	酒	かつお節	だし					
		ナタデココいりレモンゼリー※				ナタデココ		レモンゼリー												
6	火	テーブルロール					テーブルロール													
		牛乳		牛乳																
		やさしいナゲット (幼・小2こ、中・職3こ)	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	キャベツ	でんぶん	さとう	油		塩								
		ブロッコリーサラダ (玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	きゅうり			ドレッシング										
		とりとこまつなのシチュー	とり肉 とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	ぶなしめじ				バター	油	シチューの素	コンソメ	塩	こしょう					
7	水	ごはん なつとう※	なつとう				ごはん													
		牛乳		牛乳																
		ほっけのしおやき	ほっけ						油		塩									
		たくあんあえ			にんじん	たくあん	もやし	きゅうり												
		みずなのすましじる	とり肉		にんじん	みずな	ほししいたけ	ぶなしめじ	ねぎ		しょうゆ	塩	かつお節	だし	昆布					
8	木	ミルクパン※					ミルクパン													
		牛乳		牛乳																
		とりにくのパジルオイルやき	とり肉		パジル	あかピーマン	にんにく	さとう		オリーブ油	油	塩								
		かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	えだまめ	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ											
		ジンジャースープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ	しょうが	じゃがいも		油	コンソメ	塩	しょうゆ	こしょう						
9	金	ごもくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	たまねぎ	ねぎ	ぶなしめじ	ごぼう	ソフトめん	さとう									
		牛乳		牛乳																
		ちくわのいそべあげ (幼1こ、小・中・職2こ)	ちくわ	あおのり				こむぎこ		油										
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ きくらげ ずきのり かんてん	こまつな にんじん	もやし				ドレッシング										
		つくばこめこパン キャラメルクリーム						こめこパン キャラメルクリーム												
12	月	牛乳		牛乳																
		ほきフライ(ソース)	ほき				パンこ	こむぎこ	でんぶん	油	ソース	塩								
		ごぼうとチキンのサラダ (ごまクリームドレッシング)	とり肉		にんじん	ごぼう	きゅうり			ドレッシング										
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん	トマト	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	こめこマカロニ	油	トマトピューレ	コンソメ	塩	こしょう					
		ごはん						ごはん												
13	火	牛乳		牛乳																
		ぶたにくのこうみやき	ぶた肉			しょうが	にんにく	ねぎ		油	みそ	みりん	しょうゆ	酒						
		うましおあえ (ごうみしおドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし	ぶなしめじ			ドレッシング										
		わかめスープ	とり肉	とうふ	わかめ		えのきたけ	たまねぎ			しょうゆ	塩	こしょう	中華	だし					
		ごはん						ごはん												
14	水	牛乳		牛乳																
		マーボーどうふ	とうふ	ぶた肉	にんじん	しょうが	にんにく	たけのこ	ねぎ	ほししいたけ	さとう	でんぶん	油	ごま油	酒	豆板醤	テンメンジャン	しょうゆ	みそ	オイスターソース
		やきニラまんじゅう (小4まで1こ、小5から2こ)	ぶた肉	だいず	にら		キャベツ	ねぎ	にんにく	しょうが	こむぎこ	さとう	ラード	油	しょうゆ	塩	こしょう			
		れいとうアップル						りんご												
		牛乳		牛乳																
15	木	牛乳		牛乳																
		とりにくのカレーパンこやき	とり肉		にんじん	パセリ	あかピーマン	たまねぎ		パンこ	こめこ	油	ノンエッグマヨネーズ	塩	カレー	こ				
		カラフルやさしいサラダ (シーザードレッシング)			ブロッコリー	あかピーマン	キャベツ	とうもろこし			ドレッシング									
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも		塩	こしょう	コンソメ							
		牛乳		牛乳																
16	金	ごはん					ごはん													
		牛乳		牛乳																
		とんかつ(ソース)	ぶた肉	だいず				パンこ	でんぶん	油	ソース	塩								
		シーフードサラダ (イタリアンドレッシング)	えび	いか	ツナ	ブロッコリー	みずな	キャベツ	とうもろこし		ドレッシング									
		こまつなとさといのみそしる	あぶらあげ		こまつな	にんじん	ねぎ	さといも		みそ	かつお節	だし	煮干し	だし						
19	月	ごはん					ごはん													
		牛乳		牛乳																
		スタミナやきにくいため	ぶた肉		ピーマン	にんじん	もやし	たけのこ	しょうが	にんにく	さとう	油	ごま油	酒	しょうゆ	豆板醤	こしょう	オイスターソース	みそ	塩
		うめあえ			にんじん	ブロッコリー	きゅうり	キャベツ	うめ		塩	赤しそ液								
		とうふとゆばのすましじる	とうふ	ゆば	とり肉	わかめ	にんじん	えのきたけ	ねぎ		塩	しょうゆ	酒	かつお節	だし	昆布	だし			

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		からだのちよ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				
20	火	パンキンパン						パンキンパン		508	2.3	
地産地消メニュー		牛乳		牛乳							647	3.0
		ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉			ぶなしめじ たまねぎ にんにく	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	トマトビュレ ケチャップ 塩 ソース 赤ワイン 野菜ペースト		762	3.6
		いんげんとツナのサラダ (フレンチしるどレッシング)	ツナ		いんげん にんじん	もやし		ドレッシング				
		しんたまねぎのスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ		油	コンソメ 塩 しょうゆ			
21	水	ごはん					ごはん			574	1.6	
		牛乳		牛乳							644	2.0
		しゅうまい (幼・小2こ、中・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう		塩		829	2.5
		くらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり		ごま				
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶた肉		にんじん	はくさい きくらげ たけのこ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	ごま油	塩 酒 中華だし しょうゆ オイスターソース			
22	木	ごはん					ごはん			618	2.7	
		牛乳		牛乳							710	3.3
		もうかきめフライ(ソース)	もうかきめ だいた				パンこ こむぎこ	油	ソース		890	4.3
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん こまつな	きくらげ もやし	はるさめ	ドレッシング ごま				
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	みそラーメンスープの素			
23	金	ごはん					ごはん			583	1.7	
		牛乳		牛乳							649	2.0
		ずりみチーズロール	スケツウダラ	チーズ			でんぶん さとう	油 ラード	塩		818	2.5
		しそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし						
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
26	月	ごはん					ごはん			569	1.5	
		牛乳		牛乳							652	1.8
		あげどりのねぎソースがけ	とり肉			ねぎ しょうが	でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ 酢 酒		821	2.2
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん いら	たまねぎ えのきたけ	はるさめ	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
		フルーツあんこ	フルーツあんこ			みかん バインアップル	あんこ	あんこ				
27	火	ごましおラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉	わかめ	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ もやし	ソフトちゅうかめん	油	塩ラーメンスープの素 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	526	2.8	
		牛乳		牛乳							646	3.7
		やさいのふつからよせ	スケツウダラ だいた		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でんぶん さとう	ラード 油	塩		834	4.7
		こんにやくサラダ (げんえんわふうドレッシング)			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				
		むぎごはん							むぎ ごはん			
28	水	チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルゲンフリーカレーフレーク まるやかカレーウ カレー ケチャップ ソース	574	1.9	
教科連携メニュー		つくばしさんとうもろこし				とうもろこし					648	2.4
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	カリフラワー きゅうり キャベツ えだまめ		ドレッシング			808	2.8
		ごはん 牛乳		牛乳					ごはん			
		つくばしさんいんげんいりとりつくね (小4まで1こ、小5から2こ)	とり肉		にんじん			さとう でんぶん パンこ	ごま油	酢 ケチャップ しょうゆ 塩		555
29	木	こまつなのいそかあえ(しょうゆ)		のり	こまつな にんじん	もやし				613	2.7	
		やさいたつぷりみそけんちんじる	とり肉		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ ごぼう ひらたけ しょうが	さといも		みそ 酒 かつお節だし 煮干しだし		830	3.5
		バリバリごさかな		かたくちいわし			さとう		塩			
		ペンネミートソース	ぶた肉 だいた		にんじん ビーマン トマト パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	ペンネマカロニ さとう	油	トマトビュレ ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう		564	2.0
		ミニオレンジパン※					オレンジパン				614	2.3
30	金	ハッシュドビーフコロッケ	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油 ショートニング	ケチャップ トマトペースト 塩 ソース	789	2.6	
		さきみとごこのサラダ	とり肉		こまつな にんじん ひろしなな みずな もやし だいこんのは	こめ ひえ さとう おおむぎ キヌア オートミール	ごま	塩 かつお節だし 昆布だし みそ しょうゆ				

○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。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

6月28日(金) 5年社会
 「これからの食料生産とわたしたち」(地産地消)



給食だよ!

6月の目標

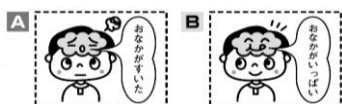
衛生に気をつけよう
 よく噛んで食事をしよう

6月4日~10日は
 「歯と口の健康週間」

Q1 健康に良い食べ方はどっち?



Q2 よく噛んで食べると、脳はどう感じる?



☆答えは右下にあります。

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。

6月28日(金)のとうもろこしは、上郷地区農家の伊藤さんと従業員の方が、朝暗いうちから収穫し、皮をむいて給食センターに届けてくださいます。
 朝収穫したものは、夕方収穫したものより、甘みがあります。時間がたつと甘みが少しずつ減ってしまうので、給食センターでは、とれたてのとうもろこしをすぐに蒸して提供します。
 朝採れの新鮮なとうもろこしを楽しみにしててください。



今月の地産産物

とうもろこし みずな こまつな キャベツ
 ほうれんそう じゃがいも ぶなしめじ ひらたけ



つくば市学校給食レシピを配信しています。

<https://cookpad.com/recipe/7360619>



【答え】Q1…B Q2…B