

令和5年



# 6 月分献立表 (22回)



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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		
			ち。にく。ほねになるもの 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	てりやきバーガー(まるパン+ てりやきチキン+スライスチーズ)	とり肉	チーズ				まるパン さとう でんぷん	しょうゆ 塩	幼 479	2.2	
		牛乳		牛乳						小 654	3.2	
		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		中 799	3.9	
		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			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いかのなんばんづけ	いか			たまねぎ	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	540	1.9	
		おいしいココロサラダ (コンクリーミードレッシング)	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		612	2.1
		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 ほしいたけ えのきたけ		でんぷん さとう		塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	759	2.7
5	月	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン 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	トマトピューレ ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう			
		ミニオレンジパン※					オレンジパン			564	2.0	
		牛乳		牛乳						614	2.3	
		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 でんぷん	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
6	火	ささみとごこくのサラダ	とり肉		こまつな にんじん ひろしまな みずな だいこんのは	もやし	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			
		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 にら	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 ごま	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	
		やさしいのふっくらよせ	スケソウダラ だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも でんぷん さとう	ラード 油	塩	834	4.7
7	水	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			
		ごはん					ごはん			569	1.9	
		牛乳		牛乳						648	2.4	
		ぶたにくのごうみやき	ぶた肉			しょうが にんにく ねぎ			油	みそ みりん しょうゆ 酒	811	3.1
8	木	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				ドレッシング			
		わかめスープ	とり肉 とうふ	わかめ	にんじん	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				618	2.7
		牛乳		牛乳						710	3.3	
9	金	もうかさめフライ(ソース)	もうかさめ だいず				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 ごま	ドレッシング			
		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		
		パンキンパン					パンキンパン			508	2.3	
12	月	牛乳		牛乳						647	3.0	
		ハンバーグマトソース	とり肉 ぶた肉			ぶなしめじ たまねぎ にんにく	さとう でんぷん じゃがいも	油 ラード	トマトピューレ 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 (フレンチしるドレッシング)	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		
13	火	ごはん					ごはん			556	1.7	
		牛乳		牛乳						609	1.8	
		とんかつ(ソース)	ぶた肉 だいず				パンこ でんぷん	油	ソース 塩	790	2.3	
		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			
14	水	こまつなとさといものみそしる	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			
		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			557	2.4	
		牛乳		牛乳						691	3.1	
		ほきフライ(ソース)	ほき				パンこ こむぎこ でんぷん	油	ソース 塩	853	3.8	
15	木	ごぼうとチキンのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	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			583	1.7	
		牛乳		牛乳						649	2.0	
16	金	すりみチーズロール	スケソウダラ	チーズ			でんぷん 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		
		ごはん なっとう※	なっとう					ごはん		なっとうのタレ からし	544	2.4
17	土	牛乳		牛乳						596	2.7	
		ほっけのおおやき	ほっけ						油	塩	735	3.2
		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	ほしいたけ ぶなしめじ ねぎ				しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし 酒		
18	土	パンパン					パンパン			532	2.3	
		牛乳		牛乳						628	2.7	
		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	797	3.4	
19	月	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			
		ミルクパン※					ミルクパン			587	2.5	
		牛乳		牛乳						674	3.2	
		とりにくのバジルオイルやき	とり肉		バジル あかピーマン	にんにく		さとう	オリーブ油 油	塩		
20	火	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	856	4.0	
		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		

幼稚園はスライスチーズの提供はありません

地産地消メニュー

旬の食材(じゃがいも たまねぎ)

歯と口の健康習慣

減塩の日メニュー

地産地消メニュー

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)			
20	火	ごはん					ごはん							
		牛乳		牛乳						553	2.0			
		スタミナやきにくいため	ぶた肉		ビーマン 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	629	2.5			
		うめあえ			にんじん プロccoli	きゅうり キャベツ うめ			オイスターソース みそ 塩	800	3.2			
		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			
21	水	むぎごはん					むぎ ごはん							
		牛乳		牛乳						569	2.0			
		カミカミメニュー カミカミタコメンチ	スケソウダラ たこ だいず	あおさ		キャベツ ベにしょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	塩	629	2.4			
		くきわかめとメンマのピリからいため	ぶた肉	くきわかめ	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	796	3.2			
		きりぼ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	きりぼしだいこん たまねぎ	じゃがいも				みそ 煮干しだし かつお節だし			
22	木	ごはん					ごはん							
		牛乳		牛乳						574	1.6			
		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	644	2.0			
		くらげサラダ	ちゅうかべらげ		にんじん	もやし きゅうり		ごま		829	2.5			
		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	油 ごま油			塩 酒 中華だし しょうゆ オイスターソース			
23	金	ごもくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉		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				しょうゆ みりん 酒 塩 煮干しだし かつお節だし	534	2.5
		牛乳		牛乳						665	3.4			
		ちくわのいそべあげ (幼1こ、小・中・職2こ)	ちくわ	あおりのり				こむぎこ	油		860	4.2		
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ まくらそう すぎのり かんてん	こまつな にんじん	もやし				ドレッシング				
26	月	テーブルロール		牛乳			テーブルロール							
		牛乳		牛乳						535	2.0			
		やさしいリナゲット (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	てんぷらこ さとう	油	塩	678	2.6			
		プロccoliーサラダ (玉ねぎドレッシング)			プロccoliー にんじん	カリフラワー きゅうり		ドレッシング		878	3.3			
		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			
27	火	ごはん					ごはん							
		牛乳		牛乳						569	1.5			
		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	油 ごま油	しょうゆ 酢 酒	652	1.8			
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	はるさめ	ごま油		821	2.2			
		フルーツあんじん				みかん パインアップル	あんじんどうふ				中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		つくばしさん(にんじんいりとりつくね (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	2.2
		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		
		やさしいたっ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
		バリバリごごかな		かたくちいわし			さとう				塩			
29	木	むぎごはん					むぎ ごはん							
		牛乳		牛乳						574	1.9			
		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 まるやかカレールー カレーこ ケチャップ ソース	648	2.4
		つくばしさんとうもろこし			とうもろこし				808	2.8				
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			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						
30	金	ごはん					ごはん							
		牛乳		牛乳						581	1.7			
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		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	646	1.8			
		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	844	2.6	
		れいとうアップル				りんご								

○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られません。  
 ○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29日(木) 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4日~10日は「歯と目の健康週間」

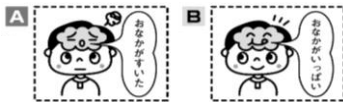
## 6月の目標

衛生に気をつけよう  
 よく噛んで食事をしよう

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。



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

6月29日(木)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

