

令和4年度



6月分献立表 (22回)



6月は「食育月間」です

Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中)

つくばほがらか給食センター谷田部

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 炭水化合物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
1	水	いろいろやさいカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん	油	カレールー ケチャップ カレー粉 ソース	幼 649	2.0	
		牛乳								小 781	2.4	
		いかナゲット (幼1こ、小中職2こ)	いか だいたず たちうお					こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	みりん 塩 こしょう	中 968	2.8
		フルーツポンチ				パイナップル	マスカットゼリー とうちゅうゼリー					
2	木	しょくパン チョコクリーム 牛乳					しょくパン チョコクリーム			493	2.4	
		ケチャップにくだんご (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	とり肉 ぶた肉 だいたず			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん	ラード 油	ケチャップ 酢 しょうゆ 塩	680	3.4	
		ひじきとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ	ひじき	にんじん	えだまめ もやし とうもろこし			ドレッシング		810	4.1
		むぎのスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ カリフラワー	おおむぎ	油	コンソメ 塩 こしょう			
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			673	2.2	
		あげぶたのなんぼんづけ	ぶた肉	かみかみメニュー		たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 酒 一味唐辛子	730	2.6	
		じゃこのカミカミサラダ (ごうみしおドレッシング)		あげちりめん	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん	おおむぎ		ドレッシング		908	3.1
		けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	さといも		しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩			
		おさつスティック							おさつスティック			
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			568	2.4	
		ポークしゅうまい (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ	油	塩	692	2.8	
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ		ドレッシング		848	3.4
		とうふのちゅうかに	とうふ ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩			
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			569	1.7	
		やさいかきあげ	だいたず		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	686	1.9	
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ ほししいたけ	さとう		油	しょうゆ みりん	831	2.6
		とんじる	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ			油	みそ 煮干し かつお節		
8	水	ちゃんぽんめん (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	ちゃんぽんスープの素 しょうゆ 酒 塩	520	3.2	
		牛乳		牛乳						651	4.3	
		ふんわりえだまめしんじょう (幼1こ、小中職2こ)	すけそうだら だいたず たまご		にんじん	えだまめ たまねぎ	でんぶん みずあめ さとう	ラード		塩 しょうゆ みりん	826	5.3
		ごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉		ほうれんそう にんじん	キャベツ			ドレッシング			
		さくらんぼゼリー						さくらんぼゼリー				
9	木	ドッグパン 牛乳		牛乳			ドッグパン			549	2.5	
		フランクフルト (やさしいっぱいケチャップ)	フランクフルト					油	やさしいっぱいケチャップ	717	3.2	
		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	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		893	3.9
		とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも しろはなまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ ローリエ こしょう 塩			
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			579	2.1	
		いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	632	2.3	
		ほうれんそうとツナのあえもの (ぼんず)	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし				ぼんず	765	2.7
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう ほししいたけ	でんぶん	油	みそ 煮干し かつお節 酒			
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			545	1.7	
		ハンバーグおろしソース	とり肉 だいたず ぶた肉			だいこん たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	油 ラード	しょうゆ ケチャップ 塩 みりん	633	2.1	
		はなやさいサラダ (かんきつドレッシング)	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー			ドレッシング		767	2.3
		みずなのかきたまじる	たまご	つくば地産地消の日 「みずなのかきたまじる」 (みずな)	にんじん みずな	しめじ ねぎ しいたけ	でんぶん		しょうゆ かつお節 昆布 塩			
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			568	2.0	
		さけメンチ	さけ だいたず			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩	644	2.3	
		ブロッコリーのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	きパブリカ				しょうゆ	784	2.7
		チンゲンサイとくだんごのスープ	とうふ とり肉 ぶた肉 だいたず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
15	水	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			492	1.8	
		とりにくのカレーパンこやき	とり肉				パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	カレー粉	642	2.6	
		ごぼうサラダ (フレンチしろドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう とうもろこし			ドレッシング		813	3.3
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			

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)
16	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			596	1.6
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こめこ こむぎこ はるさめ でんぶん こなあめ	油 ラード	しょうゆ 塩	695	2.0
	ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり とうもろこし		ごま		838	2.4
	フォー	とり肉 えび		にんじん にら	たまねぎ しょうが ほししいたけ えのきたけ	フォー	油	しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう		
17	ビーンズパン 牛乳		牛乳			ビーンズパン			525	1.8
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ		パンこ さとう こむぎこ とうもろこし	油	みりん しょうゆ 塩	688	2.2
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	カリフラワー きゅうり きパプリカ		ドレッシング		869	2.8
	とりにくのみキシコに	とり肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも でんぶん	油	ケチャップ 赤ワイン チリパウダー 洋風だし 塩 こしょう		
20	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			582	1.5
	ほっけのみりんぼし	しまほっけ		トマト		ごはん			639	1.6
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし		ごま	ごまあえの素	790	2.1
	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			みそ 煮干し かつお節		
	ふんわりきなこムース						きなこムース			
21	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			545	1.8
	ピピンバ	ぶた肉		あかパプリカ	きりぼしだいこん きパプリカ しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ コチュジャン 酒 テンメンジャン	617	2.1
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		783	2.8
	ワンタンスープ	ぶた肉 たまご		にんじん にら	たまねぎ しょうが しめじ	こむぎこ でんぶん	油 ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
22	つくばこめこパン 牛乳		牛乳		教科連携メニュー 「5年社会 これからの食料生産とわたしたち(地産地消)」	つくばこめこパン			604	1.9
	えびカツ	えび だいず すけそうだら			たまねぎ	でんぶん こむぎこ パンこ	油	塩 こしょう	743	2.6
	つくばしんむしとうもろこし			「旬の味 「とうもろこし」	とうもろこし				924	3.4
	やさしいつぶりスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
23	ごもくうどん (ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ ひらたけ ごぼう	ソフトめん でんぶん		しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し 塩	600	2.4
	牛乳		牛乳						683	2.7
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		851	3.6
	きんとんパイ	たまご				さつまいも こむぎこ さとう	油	塩		
24	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			548	1.1
	たらフリッター (幼1こ、小中職2こ)	たら				こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	塩	654	1.3
	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		802	1.6
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ たらこ グリーンピース ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
27	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			557	1.7
	ふんわりからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ	645	2.2
	だいこんサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		769	2.5
	わかめスープ	なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
28	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン			498	2.0
	パリツオーネ	とり肉 だいず			たまねぎ にんにく	こむぎこ でんぶん	油	ケチャップ しょうゆ 塩	621	2.8
	だいずとツナのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいず ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		755	3.3
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
29	ハヤシライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	むぎごはん さとう	油	ハヤシルー ケチャップ 赤ワイン ソース	597	1.9
	牛乳		牛乳						684	2.4
	オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	864	2.9
	ほうれんそうとコーンのソテー	ハム		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		
30	くらパン 牛乳		牛乳			くらパン			506	2.1
	ぶたにくのラタトゥイユソース	ぶた肉		トマト あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ にんにく		油 オリーブ油	ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩	662	2.8
	マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		821	3.5
	しんたまねぎのスープ	ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム	旬の味 「しんたまねぎ」	油	しょうゆ コンソメ 塩		

※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。
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。
 ※鶏卵は「たまご」と表記します。
 ※この献立表には微量の食品及び調味は記載されておりません。

今月の地場産物

とうもろこし キャベツ みずな ねぎ しいたけ しめじ ひらたけ

6月の給食目標

『衛生に気をつけよう、
良く噛んで食事をしよう』

6/4~6/11は
歯と口の
健康週間!



今回のとうもろこしは、「味来(みらい)」という品種で、実がやわらかく甘みが強いのが特長です。「穫れたての一番おいしい状態で皆さんに食べてもらいたい!」と、生産者さんが給食に出す日の朝4時から収穫していただきます。