

令和7年度



6 月分献立表 (21回)

つくばほかから給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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)
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 542 小 601 中 757	2.1 2.4 3.0
		こんさいいりつくね	とり肉 だいず			ごぼう たまねぎ れんこん こんにやくこ しょうが	さといも でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 みりん こしょう		
		ひじきのにももの しんじやがいものみそする	さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ ほししいたけ たまねぎ ひらたけ ねぎ	さとう じゃがいも	油 旬の味「じゃがいも」	しょうゆ みりん みそ かつお節 煮干し		
3	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			487 631 792	2.0 2.6 3.2
		あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩		
		かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ			
		ほうれんそうとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	でんぶん みずあめ	油	コンソメ 塩 こしょう		
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			593 673 834	2.1 2.4 3.0
かみかみ メニュー		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油	しょうゆ 酒 みりん		
		じゃこのカミカミサラダ (しおちゅうかドレッシング)		ちりめんじゃこ	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 油			
		けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	さといも		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		
		おさつスティック					おさつスティック				
5	木	しょくパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			しょくパン チョコクリーム			502 605 745	2.1 2.6 3.3
		とうにゅうコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう		
		ささみのイタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		ブロッコリー あかパプリカ	きゅうり		ドレッシング			
		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	こめこマカロニ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			528 602 748	1.6 1.9 2.2
		さばのみりんぼし	さば				さとう	油	しょうゆ みりん 酒		
		のりずあえ(ポンず)	あぶらあげ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ポン酢		
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し		
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			530 609 746	1.3 1.5 1.7
		あげだしどうふ	とうふ		みずな にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ みりん		
		いりどりサラダ (かんきつドレッシング)			こまつな ブロッコリー にんじん ビーマン あかパプリカ	きゅうり きパプリカ		ドレッシング			
		とりにくとさといものにももの	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく しめじ しょうが	さといも さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん		
10	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			478 614 768	1.9 2.5 3.2
		とりにくのマスタードソースやき	とり肉					油	ソース 粒マスタード 赤ワイン		
		コロコロサラダ (シーザードレッシング)			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		パンプキンスープ	ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ		油	ホワイトシチューの素 塩 こしょう		
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			609 679 811	2.0 2.3 2.7
		さんまのしょうがに	さんま			しょうが	みずあめ さとう でんぶん		しょうゆ 酢 塩		
		キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく	さといも	油	みそ かつお節 煮干し		
		さくらんぼゼリー					さくらんぼゼリー	旬の味「さくらんぼ」			
12	木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			554 690 847	2.0 2.5 3.1
		とうふナゲット(2こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゅう		教科連携メニュー 「2年生活 くんぐんそでわたしのやさい」 (夏野菜)		さとう こむぎこ でんぶん	油	みりん 塩 ポークエキス		
		マセドアンサラダ (サウザンアイランドレッシング)			ブロッコリー にんじん		じゃがいも	ドレッシング			
		ポークラタウイユ	ぶた肉		トマト ビーマン あかパプリカ	たまねぎ えだまめ なす ズッキーニ きパプリカ にんにく	しろいんげんまめ	オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
13	金	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん		減塩しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	484 607 808	1.7 2.1 2.7
		牛乳		牛乳							
		やさいかきあげ	だいず		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩		
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	ごま和えの素		
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			587 712 868	2.1 2.6 3.1
		ポークしゅうまい (幼小1~2:1こ、小3~中職:2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ みずあめ でんぶん さとう こむぎこ		塩 こしょう		
		きゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	旬の味 「きゅうり」	ドレッシング			
		あつあげのちゅうかに	あつあげ とり肉 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		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			562 675 822	1.5 2.0 2.3
		こもちししゃもフライ (幼小1~2:1こ、小3~中職:2こ)	こもちししゃも				パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩		
		ちくわとみずすなのサラダ (あおじそドレッシング)	ちくわ		みずな にんじん	もやし			ドレッシング		
		じゃがいものカレーそばろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん カレー粉		

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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		調味料他	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			
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉 だいず			だいこん たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	しょうゆ みりん ケチャップ こしょう 塩	538	1.6
		キャベツとコーンのサラダ (コーンドレッシング)				キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		627	1.9
		みずなのかきたまじる	たまご かまぼこ	つくば地産地消の日 「みずなのかきたまじる」	にんじん	ねぎ しめじ みずな ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	758	2.1
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		いわしのかばやき	いわし				さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒	565	1.9
	食育 の日	もやしとピーマンのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		にんじん ピーマン	もやし			しょうゆ	619	2.1
		とりにくとやさいのみそしる	とり肉 とうふ あぶらあげ			たまねぎ だいこん こんにゃく		油	みそ かつお節 煮干し	780	2.5
20	金	やきそば	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース 塩		
		ミニくろパン 牛乳		牛乳			ミニくろパン			594	2.9
		タコメンチカツ	たら たこ だいず	あおさ		キャベツ しょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	塩 みりん	647	3.3
		かんてんサラダ (ちゅうかドレッシング)		くきわかめ かんてん	こまつな にんじん	とうもろこし		ドレッシング		797	4.1
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		しろみぎかなのオーロラソース	たら		トマト		さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩	561	1.9
		ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)			こまつな にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング		634	2.3
		ジンジャースープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ しょうが	こめこマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	796	2.8
24	火	チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉		
		牛乳		牛乳						603	2.2
		ツナオムレツ	たまご ツナ			たまねぎ	さとう でんぶん	油 マヨネーズ	塩 しょうゆ 酢	686	2.6
		フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		862	3.2
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのしちみあげ	とり肉			しょうが	でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 七味唐辛子	544	2.1
		だいこんとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		618	2.4
		いかボールのスープ	たら いか だいず		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	776	3.1
26	木	タンメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ メンマ にんにく しょうが きくらげ	ソフトちゅうかめん でんぶん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						594	2.7
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩	688	3.2
		かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ すずのり つまた	こまつな	とうもろこし		ドレッシング		864	4.1
27	金	つくばこめパン 牛乳		牛乳			つくばこめパン				
		チリビーンズ	ぶた肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ケチャップ ソース チリパウダー 塩 こしょう	478	1.7
		むしとうもろこし				とうもろこし	旬の味 「とうもろこし」			611	2.3
		はなやさいのツナサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		763	3.0
30	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごま油	みそ 酒 オイスターソース しょうゆ 甜麺醬 豆板醬	551	1.8
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	622	2.2
		フルーツあえ				おうとう パインアップル	マスカットゼリー			793	2.8

※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料は記載されておりません。

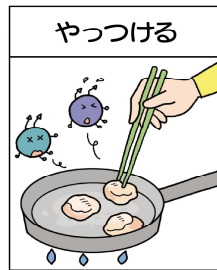
6月の給食目標『衛生に気をつけよう』

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。右けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



出典:『家庭とつながる!新食育ブック③』小川万紀子監修 少年写真新聞社刊



今月のつくば市産食材
キャベツ・みずな
しめじ・ひらたけ
米粉・米です。
つくばの恵みを
いただき
ましょう!



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

『かみかみメニュー』

よくかんで
食べよう!