

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

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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				
2	月	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	幼 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			小 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	中 776	3.1
3	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		あげだしとうふ	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	530	1.3
		いろどりサラダ (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			609	1.5
		とりにくとさといものにも	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	746	1.7
4	水	はちみつパン 牛乳		牛乳				はちみつパン				
		あじフライ(ソース)	あじ					パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	487	2.0
		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			631	2.6
		ほうれんそうとにくだんこのスープ	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	792	3.2
5	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		ポークしゅうまい (幼小1～2:1こ、小3～中職:2こ)	ぶた肉		旬の味 「きゅうり」	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	587	2.1
		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		ドレッシング			712	2.6
		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	868	3.1
6	金	しよくパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳				しよくパン チョコクリーム				
		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	502	2.1
		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			605	2.6
		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	745	3.3
9	月	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
10	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		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	562	1.5
		ちくわとみずなのサラダ (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	675	2.0
		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	822	2.3
11	水	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン				
		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年生生活 くんぐんそでわたしのやさい」 (夏野菜)	たまねぎ		さとう こむぎこ でんぶん	油	みりん 塩 ポークエキス	554	2.0
		マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん			じゃがいも	ドレッシング		690	2.5
		ポークラタトゥイユ	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	847	3.1
12	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		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	593	2.1
		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		673	2.4
		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	834	3.0
		おさつスティック						おさつスティック				
13	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		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	609	2.0
		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					679	2.3
		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	811	2.7
		さくらんぼゼリー						さくらんぼゼリー	旬の味「さくらんぼ」			
16	月	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
		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 こんにやく			油	みそ かつお節 煮干し	780	2.5
17	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		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	542	2.1
		ひじきのにも	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ ほししいたけ		さとう	油	しょうゆ みりん	601	2.4
		しんじやがいものみそしる	あぶらあげ			たまねぎ ひらたけ ねぎ		じゃがいも	旬の味「じゃがいも」	みそ かつお節 煮干し	757	3.0

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 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)				
18	水	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	594	2.9				
		ミニくるパン 牛乳		牛乳		ミニくるパン									
		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			
19	木	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	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉	603	2.2				
		牛乳		牛乳								686	2.6		
食育の日		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	862	3.2				
		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							
20	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	1.7				
		牛乳		牛乳								607	2.1		
		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			808	2.7		
		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						
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			528	1.6				
		さばのみりんぼし	さば			さとう	油	しょうゆ みりん 酒	602			1.9			
		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					748	2.2	
		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
24	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			478	1.9				
		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	614			2.5			
		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					768	3.2	
		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
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			561	1.9				
		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			634	2.3		
		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	796					2.8	
		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
26	木	つくばこめコパン 牛乳		牛乳			つくばこめコパン			478	1.7				
		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			611	2.3		
		むしとうもろこし				とうもろこし			763					3.0	
		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	旬の味 「とうもろこし」	ドレッシング							
27	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			551	1.8				
		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			622	2.2		
		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					793	2.8
		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								
30	月	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	594	2.7				
		牛乳		牛乳								688	3.2		
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩			864	4.1		
		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 すぎのり つのまた	こまつな	とうもろこし		ドレッシング							

※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。

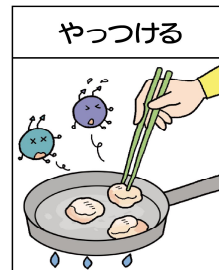
※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。石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
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!

