

令和7年度

6 月分献立表 (20回)

Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

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)
2	月	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 とくにゆう		教科連携メニュー 「2年生活 ぐんぐんそでてわたしのやさい」		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	幼 529
		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		小 665
		ポークラタウイユ	ぶた肉		トマト ビーマン あかパブリカ	たまねぎ えだまめ なす ズッキーニ きパブリカ 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	中 823
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのしみあげ	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	2.5
		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
4	水	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		
		牛乳		牛乳						485	1.7
		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	608	2.1
		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	810	2.7
5	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 こんにゃく 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				
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのみりんぼし	さば				さとう	油	しょうゆ みりん 酒	528	1.6
		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	602	1.9
		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	748	2.2
9	月	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	792	3.2
10	火	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	539	1.6
		キャベツとコーンのサラダ (コーンドレッシング)		つくば地産地消の日 「水菜、しめじ」		キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		628	1.9
		みずなのかきたまじる	たまご かまぼこ		にんじん みずな	ねぎ しめじ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	759	2.1
11	水	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	534	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 あかパブリカ	きゅうり きパブリカ		ドレッシング		614	1.5
		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 こんにゃく 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	752	1.8
12	木	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	555	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
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		しろみざ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 (わふうクリーミードレッシング)			こまつな にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング		633	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 こしょう 塩	796	2.8
16	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
		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	480	1.9
		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		617	2.5
		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	771	3.2
17	火	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		
		キャベツのおこんがあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				609	2.0
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	さといも	油	みそ かつお節 煮干し	679	2.3
		さくらんぼゼリー				旬の味「さくらんぼ」	さくらんぼゼリー			811	2.7

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			587	2.1			
		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			712	2.7	
		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	869	3.2
19	木	タンメン (ソフトちゅかめん)	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 ずきのり つまた	こまつな	とうもろこし			ドレッシング					
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			565	1.9			
		いわしのかばやき	いわし					さとう でんぶん	油			しょうゆ 酒	619	2.1
		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	780	2.5
		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 ごんにやく			油			みそ かつお節 煮干し		
23	月	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			
		ミニくろパン 牛乳		牛乳				ミニくろパン					647	3.3
		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	797	4.1
		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					
24	火	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						
25	水	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			502	2.1			
		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	605	2.6
		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				745	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		こめこマカロニ				ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			542	2.1			
		こんさいいりつくね	とり肉 だいず	旬の味 「新じゃがいも」 	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ごんにやく ししょうが		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	601	2.4
		ひじきのにもの	さつまあげ	ひじき		えだまめ ほししいたけ		さとう	油			しょうゆ みりん	757	3.0
		しんじゃがいものみそしる	あぶらあげ			たまねぎ ひらたけ ねぎ		じゃがいも				みそ かつお節 煮干し		
27	金	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	604	2.2			
		牛乳		牛乳									688	2.6
		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	864	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					
30	月	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン			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	旬の味 「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			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



今月の地場産食材
お米、米粉、しめじ、
ひらたけ、こまつな、
みずな



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

よく噛んで
食べましょう!

