

令和7年 6 月分献立表 (21回)

Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・前野小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

主な材料と食品分類												栄養価	
日	曜	献立名	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						
		とんかつ (ソース)	ぶた肉				さとう でんぷん パンこ	油	塩 ソース	幼 545	2.1		
		こんにゃくのにも	とり肉 するめ		にんじん	こんにゃく たけのこ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	小 648	2.5		
		きりぼしだいこんのスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん もやし きくらげ	でんぷん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	中 773	3.0		
		レモンゼリー※					レモンゼリー						
3	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							623	1.7	
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油 ラード	トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ソース 酒 しょうゆ ガラスープ 塩	683	1.9		
		ツナポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		866	2.4		
		なめことわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	なめこ だいこん			みそ かつお節だし 煮干しだし				
4	水	バターパン					バターパン						
		牛乳		牛乳							525	2.3	
		とりにくのマーマレードやき	とり肉				マーマレード	油	しょうゆ 酒 塩	661	2.8		
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		836	3.6		
		ポークピーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	じゃがいも さとう	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 コンソメ				
5	木	むぎごはん					むぎ ごはん						
		牛乳		牛乳							572	2.3	
		ホイコーロー	ぶた肉	かんてん	にんじん	キャベツ たけのこ にんにく	さとう	油 ごま油	みそ テンメンジャン 酒 みりん 豆板醤 しょうゆ 中華だし 塩	648	2.6		
		はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きくらげ きゅうり	はるさめ	ドレッシング		821	3.2		
		とりだんごのちゅうかスープ	とり肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	パンこ さとう でんぷん	ラード 油	しょうゆ 塩 みりん こしょう 中華だし				
6	金	つくばこめパン					つくばこめパン						
		牛乳		牛乳							595	1.9	
		かぼちゃグラタン	とうにゅう おから		かぼちゃ	たまねぎ	こめこ じゃがいも さとう でんぷん	ショートニング 油	塩	728	2.5		
		フルーツあえ				パインアップル もも	ゼリー (りんご ぶどう もも とうにゅう)			879	3.2		
		ミネストローネ	ぶた肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	きびパスタ	オリーブオイル	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう				
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		やきにくいため	ぶた肉	かんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご にんにく	さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒 りんご酢 塩	566	2.0		
		ささみとごこのサラダ	とり肉		こまつな にんじん ひろしまな きょうな だいこんは	もやし	こめ キヌア オートミール ひえ おおむぎ さとう	ごま	しょうゆ 塩 かつお節だし みそ 昆布だし	639	2.4		
		はるさめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	ほししいたけ	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	802	3.0		
		アセロラゼリー※					アセロラゼリー						
10	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							604	2.5	
		とりにくのおまからソース	とり肉		あかパプリカ	なす ズッキーニ キバプリカ	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	676	3.0		
		ひじきのにも	さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	851	3.8		
		あつあげとにらのみそしる	あつあげ		にら にんじん	もやし			みそ かつお節だし 煮干しだし				
11	水	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム 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 コンソメ	518 661	1.3 1.6		
		ストロベリーパン※					ストロベリーパン						
		牛乳		牛乳						769	1.9		
		やさいととうふのナゲット (幼1こ、小から2こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぷん	油	塩				
		コールスロー (コールスロードレッシング)			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
12	木	ごはん					ごはん						
		のむヨーグルト(ブルーベリー)※		のむヨーグルト							604	1.4	
		さばのしおこうじカレーやき	さば					油	塩こうじ カレーこ	664	1.6		
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ベーコン		にんじん	きゅうり	マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ		846	2.0		
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	とうもろこし	じゃがいも	油	みそラーメンスープの素				
13	金	にくうどん (ソフめん+スープ)	ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ	ソフめん でんぷん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	547 662	2.8 3.8		
		牛乳		牛乳						832	4.5		
		ちくわのいそべあげ (幼1こ、小から2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油					
		ブロッコリーとツナのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング					
		ごはん					ごはん				621	1.9	
16	月	牛乳		牛乳									
		ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	685	2.1		
		かいそうサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		わかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		838	2.6		
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	油	赤ワイン ハヤシフレーク ケチャップ ソース				
		ごはん					ごはん						
17	火	牛乳		牛乳									
		とりにくのレモンソースがけ	とり肉			レモン	さとう でんぷん	油	こしょう 酒 しょうゆ みりん	567	1.8		
		キャベツのしおこんぶがあえ		しおこんぶ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				636	2.1		
		ぬっぺじる	するめ とうふ		にんじん	こんにゃく だいこん ほししいたけ	さといも		かつお節だし しょうゆ 塩	800	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		からだのちよ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	コッパパン チョコクリーム					コッパパン チョコクリーム					
		牛乳		牛乳						510	2.0	
		メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう ソース	620	2.4	
		キャベツのごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ だいこん きゅうり		ドレッシング		773	3.1	
		スターマカロニスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ	きびパスタ		コンソメ 塩 こしょう			
19	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						565	2.4	
		かにたま	たまご かに		にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	油 ごま油	中華だし チキンスープ 酢 しょうゆ 酒	630	2.8	
		きりぼしだいこんのサラダ (しおドレッシング)		わかめ	にんじん	きりぼしだいこん もやし		ドレッシング		791	3.5	
		とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 ちくわ		にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぷん	油 ごま油	酒 塩 中華だし しょうゆ オイスターソース			
20	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン					
		サーモンフライ (ノンエッグタルタルソース)	さけ				パンこ こむぎこ	ノンエッグタルタルソース 油	塩 こしょう	495	2.6	
		じゃがいものパペロンチーノソテー				たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	白ワイン パペロンチーノシーズニング	613	3.3	
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	763	4.2	
23	月	むぎごはん					むぎ ごはん					
		牛乳		牛乳						592	2.2	
		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	カレールウ カレーこ ケチャップ ソース	711	2.8	
		コーンとえだまめよせ (幼1こ、小から2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	塩	873	3.3	
		つぼづけあえ			にんじん	つぼづけ きゅうり もやし						
24	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						568	1.9	
		あじのなんぼんづけ	あじ			たまねぎ	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	639	2.3	
		もやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		776	2.7	
		すいぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	ラード ごま油	中華だし みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
25	水	コッパパン					コッパパン					
		牛乳		牛乳						562	2.3	
		とりにくのごうそうパンこやき	とり肉				パンこ こめこ	ノンエッグマヨネーズ 油	こうそうミックスこ	687	2.9	
		ごぼうとツナのサラダ (シーザードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		865	3.7	
		パンブキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ		油	シチューの素 塩			
26	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						585	2.2	
		カツオカツ	かつお だいず			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	油	しょうゆ 塩	647	2.4	
		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			しょうゆ	818	2.9	
		がんもどきのにも	とり肉 がんもどき		にんじん	たけのこ こんにゃく えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
27	金	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ メンマ とうもろこし きくらげ もやし	ソフトちゅうかめん さとう	油	みそ しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 中華だし	589	3.0	
		牛乳		牛乳						685	3.5	
		パンバンジーサラダ (パンバンジードレッシング)	とり肉		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり		ドレッシング		865	4.4	
		ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油				
30	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						541	1.8	
		とうふステーキのそぼろあんかけ	とうふ とり肉			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	油	しょうゆ みりん	606	2.1	
		アスパラガスのごまあえ	あぶらあげ		アスパラガス にんじん	キャベツ		ごま	ごまあえの素	775	2.7	
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん こんにゃく			みそ かつお節だし 煮干しだし			

○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りません。
○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。

今月の地場産物

しんじゃが こまつな なめこ しんたまねぎ

教科連携

6月25日(水) 2年 生活
「ぐんぐん育てわたしの夏野菜」



6月 給食だより

今月の目標

衛生に気をつけよう



梅雨の時期は、湿度の高い日が続きます。湿度が高いと、カビや菌が増えやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。

トイレの後や食事の前にはよく手を洗い、調理をするときには十分に加熱するなど、食中毒の予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則



6月4日~10日は食と口の健康週間です!

よくかむと、体に良いことがたくさんあります。日頃から、しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

【かむことの効果】

- ①食べたものの消化を助ける。
- ②あごを動かすことで、脳の血流がよくなり、脳の働きもよくなる。
- ③だ液が出るので、虫歯を防ぐ。
- ④ゆっくり食べることで、肥満を防ぐ。

6月は「食育月間」です

つくば市では、食育の基本となるものを「食育スローガン」とし、合言葉「たのしいよ」で進めています。

合言葉は「たのしいよ」

た…たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう
の…「農作物」つくばが育てた季節の恵みを楽しみましょう
し…しっかり野菜を食べましょう
い…いつも感謝の気持ちをもち
いただきます・ごちそうさまを言いましょう
よ…よくかんで、ますます元気いつまでも!!(噛ミグ30)

今が旬! 新じゃがレシピ



『ツナポテトサラダ』

【材料(4人分)】

- ・ツナ 40g
- ・きゅうり 40g
- ・にんじん 1/4本
- ・じゃがいも 2個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩こしょう 少々



【つくり方】

- ①じゃがいもは良く洗って一つ箸が通るぐらいやわらかくゆでる。
- ②にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ③きゅうりは薄くスライスし塩もみをしておく。
- ④じゃがいもが茹で上がったら皮をむき、つぶし粗熱が取れたら、②③とマヨネーズ、塩、こしょうで味を整える。



つくば市学校給食レシピを配信しています。