令和7年度 6月は食育月間です！

6 月分献立表 （ 21回）

筑波学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち，にく，ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			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	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 615	1.9
		カラフルやさいサラダ（たまねぎドレッシング）			にんじん ブロッコリー	とうもろこし だいこん		ドレッシング		小 703	2.3
		フルーツあんにん				パイン(缶)もも(缶)	あんにんとうふ			中 892	2.9
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも さとう	サラダ油	ハヤシの素 ハヤシフレーク 中濃ソース 塩 こしょう		
3	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						535	1.2
		とりにくのレモンソース（幼1個小中職2個）	とりにく			レモン(果汁)	でんぷん さとう	大豆油	しょうゆ	653	1.5
		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 カリフラワー		ドレッシング		791	1.9
		ちんげんさいのスープ	とうふ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ ながねぎ			塩 こしょう しょうゆ 中華スープ 酒		
4	水	6月4日～10日は歯と口の健康週間です！									
		バターパン					バターパン			495	1.9
		牛乳		牛乳						620	2.4
かみかみメニュー		ハンバーグデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	豚脂 サラダ油	塩 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース ケチャップ こしょう	757	3.2
		ごぼうサラダ（ごまクリーミードレッシング）			みずな	ごぼう えだまめ とうもろこし		ドレッシング			
		オニオンスープ			にんじん こまつな	たまねぎ			洋風だし 塩 こしょう		
5	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						599	1.5
魚の日 さけ		さけのカレーマヨネーズやき	さけ				パンこ	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	塩 カレー粉	667	1.8
		ころころサラダ（わふうドレッシング）	だいず		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		841	2.3
		やさいたっぷりみそしる	とうふ		にんじん こまつな	だいこん ながねぎ			味噌 煮干し かつおぶし		
6	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						528	1.9
		プルコギふう	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ひらたけ	さとう	ごま ごま油 サラダ油	しょうゆ コチュジャン	596	2.3
		ナムル（ナムルドレッシング）			ほうれんそう にんじん	もやし だいこん		ドレッシング		752	3.0
		わかめスープ	とうふ	わかめ		ながねぎ とうもろこし			しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ		
9	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						551	1.8
		しおこうじチキンカツ(ソース)	とりにく				パンこ こむぎこ	植物油 大豆油	塩こうじ 塩 中濃ソース	606	1.9
		みずなとコーンのサラダ（サウザンアイランドドレッシング）			にんじん みずな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		778	2.4
		ほうれんそうとひらたけのみそしる	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	ひらたけ たまねぎ			味噌 煮干し かつおぶし		
10	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						610	1.6
かみかみメニュー		ぶたにくとだいずのあまみそがらめ	ぶたにく だいず			しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま 大豆油	しょうゆ 酒 味噌 みりん	670	1.8
		かいそうサラダ（ノンオイルしそドレッシング）	まぐろみずに	わかめ さくらそう こんぶ かんてん くきわかめ あかすぎのり しろすぎのり	にんじん	えだまめ もやし			ドレッシング	832	2.3
		すまし汁	とうふ なると		にんじん	ながねぎ えのきたけ			塩 うすくちしょうゆ 酒 昆布 かつおぶし		
		プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト							
11	水	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						445	1.7
		プレーンオムレツ(ケチャップ)	たまご				さとう	大豆油 サラダ油	塩 酢 ケチャップ	570	2.1
		シーザーサラダ（シーザーサラダドレッシング）			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		718	2.5
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ さとう	サラダ油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
12	木	ごはん					ごはん				
魚の日 すけそうたら		牛乳		牛乳						548	1.4
		しろみさかなのこうそうフライ	すけそうたら		バジル		パンこ でんぷん こむぎこ だいずこ	植物油 大豆油		604	1.6
地産地消メニュー		だいこんサラダ（わふうクリーミードレッシング）			にんじん	だいこん きゅうり カリフラワー		ドレッシング		740	2.0
		こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		こまつな にんじん	たまねぎ			味噌 煮干し かつおぶし		
13	金	コッペパン(幼なし)					コッペパン				
		牛乳		牛乳						401	2.2
		おさかなナゲット（幼1個小中職2個）	あじ				パンこ こくぎこ みずあめ でんぷん	植物油 豚脂 菜種油 大豆油	カレー粉 塩	629	3.2
		グリーンサラダ（バンバンジードレッシング）			ブロッコリー ほうれんそう	とうもろこし きゅうり		ドレッシング		795	4.2
		やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし	むしちゅうかめん	サラダ油	塩 こしょう やきそばソース 中濃ソース ウスターソース オイスターソース		
16	月	ごはん					ごはん				
いばらきおいしお day		牛乳		牛乳						536	1.4
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	さとう でんぷん	サラダ油	しょうゆ みりん 酒	592	1.6
		キャベツとえだまめのあえもの（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	えだまめ キャベツ		ドレッシング		745	2.0
		たまねぎとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ えのきたけ			味噌 煮干し かつおぶし		

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 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	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
17	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						584	1.7
		やきぎょうざ（幼1個小中職2個）	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぷん だいずこ	豚脂 植物油 サラダ油	しょうゆ 塩	702	2.1
		ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング		861	2.6
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく		にら	しょうが にんにく ながねぎ	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ 味噌 中華スープ トウバンジャン 塩		
18	水	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						608	2.0
		フランクフルト（ケチャップ）	フランクフルト					サラダ油	ケチャップ	752	2.6
		フライドポテト					じゃがいも	パーム油 大豆油	塩	956	3.4
		コーンスープ		牛乳 だっしふんにゅう なまクリーム	パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	ポタージュの素 塩 こしょう		
19	木	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						549	1.7
魚の日 あじ		あじのなんばんづけ	あじ			たまねぎ	でんぷん さとう	大豆油	酢 しょうゆ 一味唐辛子	604	2.0
		ほうれんそうののりあえ（しょうゆ）		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ	742	2.3
		ながねぎとしめじのみそしる	とうふ		にんじん	ぶなしめじ ながねぎ			味噌 煮干し かつおぶし		
20	金	カレーうどん（ソフトめん）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ながねぎ ひらたけ	ソフトめん	サラダ油	カレーフレーク 洋風だし 塩 しょうゆ ウスターソース かつおぶし		
		はっこうにゅう（プレーン）		はっこうにゅう						547	3.1
		いかとやさいのチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ さとう でんぷん コーンスターチ	こめ油 サラダ油	塩 かつおぶしエキス 魚介エキス 酢	648	3.7
		みずなのごまサラダ（ごまクリーミードレッシング）	とりにく		みずな にんじん	キャベツ たまねぎ	かんてん	ドレッシング	塩 野菜エキス まいたけエキス	835	4.7
23	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						603	1.6
		ちくわのいそべあげ（幼1個小中職2個）	ちくわ	あおのり			こむぎこ	大豆油		719	2.3
		ツナとだいこんのあえもの（ノンオイルしそドレッシング）	まぐろみずに		にんじん	だいこん キャベツ			ドレッシング	890	2.6
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
24	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						563	2.3
		ローズポークメンチカツ（ソース）	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ だいずこ こめこ とうもろこしでんぷん	大豆油	みりん ケチャップ 塩 中濃ソース こしょう	614	2.1
		りっちゃんサラダ（わふうドレッシング）	ロースハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		770	2.5
		とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ			味噌 煮干し かつおぶし		
25	水	コッペパン（幼なし）					コッペパン				
		牛乳		牛乳						372	1.6
教科連携メニュー		とりつくね（幼1個小中職2個）	とりにく			たまねぎ ながねぎ	パンこ でんぷん さとう	植物油 菜種油	チキンエキス 酒 しょうゆ 塩	607	2.5
		えだまめコーンサラダ（わふうクリーミードレッシング）			にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ		ドレッシング		758	3.3
		ナポリタン	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう	サラダ油	トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ケチャップ 洋風だし		
26	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						523	2.1
魚の日 いわし		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		しょうゆ 塩 かつおエキス 昆布エキス	575	2.5
		たくあんともやしのあえもの			こまつな にんじん	だいこん もやし	さとう		塩 みりん	706	3.0
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが こんにゃく だいこん ながねぎ		サラダ油	味噌 煮干し かつおぶし		
27	金	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン				
		牛乳		牛乳						453	2.1
		タンドリーチキン	とりにく	プレーンヨーグルト		にんにく		サラダ油	塩 こしょう ケチャップ カレー粉 ウスターソース	568	2.7
		アスパラガスのサラダ（ノンオイルかんきつドレッシング）			アスパラガス にんじん ほうれんそう	きゅうり			ドレッシング	716	3.5
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ がらスープ コンソメ		
30	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						552	1.9
		にくだんごとやさいのあまずあんかけ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	さとう でんぷん	サラダ油 大豆油	しょうゆ 酢 ケチャップ 中華スープ 塩	627	2.3
		ほうれんそうとツナのサラダ（かおりごまドレッシング）	まぐろみずに		ほうれんそう	キャベツ きゅうり		ドレッシング		773	2.8
		はるさめスープ			にんじん	とうもろこし ながねぎ しょうが	はるさめ		中華スープ 塩 しょうゆ こしょう		

○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しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

今月の地場産物（予定）

たまねぎ　こまつな　ほうれんそう　みずな
ひらたけ　ぶなしめじ　きゅうり　だいこん
チンゲン菜　にら　ながねぎ　ピーマン

地元でとれた農水産物を地元で消費しようという考えが「地産地消」です。
地元でとれたものは、私たち消費者まですぐに届くので、鮮度が良く、栄養価が高い状態で食べることができます。
毎日の食卓に、地元のおいしい食材を積極的にとり入れましょう。

6月の教科連携メニュー

6月30日（月）
2年生活「ぐんぐんそだてわたしの野さい」
（夏野菜）

つくば市学校給食レシピを配信しています。こちらのQRコードからご覧ください。
クックパッド　つくば市　で検索できます。

地産地消メニューの紹介

『やさいたっぷりみそ汁』

【材料　4人分】
- ・とうふ　60g
- ・だいこん　80g
- ・にんじん　40g
- ・ひらたけ　40g
- ・ながねぎ　40g
- ・こまつな　40g
- ・しろみそ　おおさじ1・1/2
- ・だしにぼし　8g
- ・かつおぶし　8g

【つくり方】
①とうふはさいの目ぎり、だいこん、にんじんはいちょうぎり、ひらたけはたべやすい大きさに切る。ながねぎはこぐちぎり、こまつなは3cmのながさに切る。
②なべに水4カップ（800cc）を入れ、あたまとはらわたをとったにぼしをいれふっとうしたらとりだし、かつおぶしを加え火を止める。ざるなどでこして、だし汁をつくる。
③だし汁にやさいを入れ、やわらかくなったら、少しのだし汁でみそをとかしたものをくわえ、あじをととのえる。