

令和8年



# 5月分献立表

(18回)



Cブロック(要小学校・大穂中学校・学園の森義務教育学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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)
1	金	むぎごはん						ごはん むぎ			
		牛乳		牛乳							
		ほっけのみりんやき	ほっけ						みりん しょうゆ 酒 塩		
		キャベツとチキンのしおこんぶあえ	とり肉	しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				小 624 1.8	
7	木	カレーにじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん カレーこ	中 792 2.2	
		ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		ぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	油	しょうゆ 塩 こしょう		
8	金	キムタクきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう キムチ つぼづけ		油 ごま油	しょうゆ	629 2.0	
		こまつなとはるさめのスープ	とうふ		にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	779 2.4	
		ごもくうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし		
		牛乳		牛乳							
11	月	ちくわのしんちゃあげ (小2まで1こ 小3から2こ)	ちくわ					こめこ でんぶん	油	煎茶	617 3.0
		はるだいいんとみずなのサラダ (たまねぎドレッシング)		みずな	にんじん	だいこん きゅうり			ドレッシング		789 3.6
		ごはん						ごはん			
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト		「こまつさんのカレーライス」 		パンこ こむぎこ でんぶん	油	こしょう 塩	
12	火	いかフライ	いか								
		にんじんサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ			ドレッシング	649 2.2	
		こまつさんのポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールー カレーこ ケチャップ ソース	835 2.8	
		むぎごはん						むぎ ごはん			
13	水	牛乳		牛乳							
		ブルコギ	ぶた肉	かんてん	にら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ りんご	さとう	ごま ごま油 油	酒 しょうゆ コチュジャン みりん	631 2.3	
		くきわかめサラダ(しおドレッシング)		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		
		チンゲンサイのワンタンスープ	とり肉 かにかまぼこ		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	803 2.8	
14	木	バターパン						バターパン			
		牛乳 ココアシロップ		牛乳				ココアシロップ			
		ハッシュドポテト				たまねぎ			油	塩	
		アスパラガスとえびのサラダ (フレンチしおドレッシング)	えび	アスパラガス	にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	710 2.2	
15	金	チリコンカン	ぶた肉 だいず ひよこまめ あおえんどう あかいんげん		にんじん	カリフラワー たまねぎ にんにく	マカロニ でんぶん	オリーブオイル	ケチャップ トマトソース ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン	872 2.7	
		わかめごはん		わかめ				ごはん みずあめ		塩 昆布だし	
		牛乳		牛乳							
		かつおのあげに	かつお			しょうが		でんぶん こめこ さとう	油	酒 しょうゆ	
16	水	ポテトマカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		キャベツのみそしる	とうふ		にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ たまねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし	815 3.4	
		くろパン						くろパン			
		牛乳		牛乳							
17	金	スパイシートマトチキン	とり肉			しょうが にんにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう トマトソース カレーこ		
		はるやさいのシチュー	ウインナー	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ		オリーブオイル	シチューの素 塩 こしょう コンソメ	656 2.8	
		フルーツあえ				パインアップル みかん ナタデココ	はくとうゼリー あまなつみかんゼリー			826 3.6	
		牛乳		牛乳							
18	月	タンメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ ぶなしめじ	ソフトちゅうかめん	油 ごま油	中華だし 塩 こしょう 塩ラーメンスープの素		
		牛乳		牛乳							
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ こなめ さとう	油 ラード ショートニング	しょうゆ みりん 塩 こしょう	661 3.1	
		もやしとピーマンのナムル (かんこくナムルドレッシング)	とり肉		にんじん ピーマン	もやし			ドレッシング	874 4.1	
19	火	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグにんじんソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	ラード 油	しょうゆ がらスープの素 塩 しょうゆ みりん 酢 酒		
		ほうれんそうのサラダ (わふうドレッシング)		ほうれんそう	もやし とうもろこし			ドレッシング	631 2.2		
20	水	たけのこのすましじる	とうふ だいず スケソウダラ	ひとえぐさ	にんじん	たけのこ えのきたけ ねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう	油	塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	806 2.7	
		コッペパン チョコクリーム						コッペパン チョコクリーム			
		牛乳		牛乳							
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん	油	塩 酢		
20	水	ミートパンネ	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	マカロニ さとう	オリーブオイル	洋風だし トマトピューレ 塩 ケチャップ ソース こしょう	656 2.7	
		せんぎりやさいのスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん			コンソメ こしょう 塩 しょうゆ	814 3.4	

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				
21	木	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		あじのねぎソースがけ	あじ			ねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢			
		キャベツとしらたきのごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ しらたき		ごま	ごまあえの素	652	2.7	
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	たまねぎ	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	826	3.4	
22	金	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		フロッキーとパプリカのソテー	ツナ		フロッキー にんじん あかパプリカ	カリフラワー にんにく	キパプリカ		オリーブオイル	コンソメ しょうゆ 塩		
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	ぶなしめじ	じゃがいも	オリーブオイル	ハヤシルウ ケチャップ ソース	648	1.7
		れいとうパイナップル				パイナップル				818	2.2	
25	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	かんてん	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		ごぼうとひじきのサラダ (ごまクリームドレッシング)		ひじき		ごぼう えだまめ とうもろこし		ドレッシング		676	2.0	
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし	853	2.5	
26	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		パオズ (小2まで1こ 小3から2こ)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう		塩 しょうゆ しょうゆ			
		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 もやし	はるさめ	ドレッシング		664	2.0	
		とうふのちゅうかに	とうふ、とり肉		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが	でんぶん	油 ごま油	酒 塩 中華だし しょうゆ オイスターソース	814	2.4	
27	水	やしそば	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし	むしちゅうかめん	油	焼きそばソース オイスターソース			
		牛乳		牛乳								
		たこメンチカツ	スケソウダラ たこ だいず	あおさ		キャベツ ベにしょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	塩 みりん			
		キャベツとクルトンのサラダ (シーザードレッシング+クルトン)			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	クルトン	ドレッシング		673	2.9	
		むしパン ※					むしパン			855	3.6	
28	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		とりにくのごましおからあげ	とり肉			しょうが にんにく	こめこ さとう でんぶん	油 ごま	塩 しょうゆ しょうゆ			
		たけのこがんとどきのもの	がんとどき	かつおぶし	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにやく	さとう		しょうゆ 酒 みりん かつお節だし			
		はるだいこんとわかめのみそしる		わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし	696	2.7	
		アセロラゼリー ※					アセロラゼリー			862	3.1	
29	金	つくばこめパン						こめパン				
		牛乳		牛乳								
		とうにゅうコーングラタン	おから とうにゅう			とうもろこし たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう こめこ みずあめ	ショートニング	塩			
		かぼちゃのサラダ (コールスロドレッシング)	ツナ		かぼちゃ フロッキー	きゅうり		ドレッシング		705	2.9	
		もちむぎいりとりだんごスープ	とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パンこ でんぶん もちむぎ さとう	ラード	塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ みりん 鶏がらスープの素	847	3.7	

○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。

**今月の教科連携メニュー**

5月25日(月) 7年 保健  
「健康な生活と  
病気の予防①」

**今月の地場産物**

こめこ みずな こまつな  
ほうれんそう たまねぎ  
ぶなしめじ なめこ

## 給食だより

<5月の給食目標>  
**食べ物の名前と  
働きを知ろう**

元気な体をつくるために、「これだけ食べれば大丈夫！」というものはないと考えて、様々な食品を組み合わせる食べ方が重要です。  
 給食に出てくる料理や食品の名前がわかりますか？さつまいもやねぎ、きのこ、小松菜などの地場産の野菜に、ヤーコンやロメインレタス、ブルーベリージャム、福来みかん陳皮などつくば市ならではの食品も給食に登場します。  
 学校給食でも、好きなものばかり食べるのではなく、いろいろな種類の食品を食べて食経験を豊かにしていけたら素敵ですね。

## 野菜をたくさん食べましょう！

国が推進する「健康日本21(第三次)」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日の3回の食事の中に積極的に野菜料理をとり入れる必要があります。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができます。また、つくば市の学校給食では、つくば市産や茨城県産など地元の食材を積極的に取り入れた給食の提供に努めています。

### 地域でとれた食材(地場産物)活用のよいところ！

1

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

2

作ってくれている人の顔が分り、安心感が得られる

3

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

4

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

5

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

令和7年度の調査で、家庭での野菜摂取について質問したところ、朝または夜、もしくは朝と夜の両方に野菜を食べている割合は、5年生は94.9%、8年生は95.3%という結果でした。また、給食に地場産物を使用していることを認知している割合は、5年生は77.2%、8年生は76.9%、保護者は88.9%という結果でした。  
 QRコードから、食生活アンケートの結果がご覧になります。他にもつくば市のホームページには給食レシピや給食紹介動画などがあります。ぜひ、ご家族でご覧ください。

アクセスはこちら

令和7年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生およびその保護者対象)より