

令和8年度



6 月分献立表 (22回)



つくばほがらか給食センター-谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぶりのねぎソース	ぶり			ねぎ にんにく	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢	幼	630	1.4
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		小	725	1.7
		にくだんごとこまつなスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	中	895	2.0
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		パイタやき	あじ たら		にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	パンこ でんぶん	ラード 油	みそ しょうゆ 塩		509	1.5
		チキンとチンゲンサイのサラダ (わふうクリームドレッシング)	とり肉		チンゲンサイ にんじん	もやし		ドレッシング			574	1.8
		けんちんじる	あつあげ		にんじん	こんにやく だいこん しめじ ねぎ		ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		715	2.1
3	水	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン					
		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 さとう でんぶん	油	塩 こしょう		536	1.8
		コロコロポテトサラダ (コンクリーミードレッシング)			ブロッコリー にんじん	えだまめ	じゃがいも	ドレッシング			671	2.3
		とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー エリンギ		油	ケチャップ コンソメ 白ワイン 塩 チリパウダー こしょう		843	2.9
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぶたにくのりんごソース	ぶた肉			りんご にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 レモン果汁 塩 こしょう		568	2.2
		ひじきのごしきに	さつまあげ	ひじき	いんげん にんじん	とうもろこし ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒		651	2.7
		こんさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		810	3.3
5	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン					
		チキンカツレツ	とり肉				パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 こしょう		465	2.1
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			629	2.7
		ミネストローネ	ベーコン だいず		ほうれんそう トマト	たまねぎ		油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		757	3.3
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		つくばしさんねぎのとりつくね	とり肉 だいず			ねぎ	でんぶん さとう	油	塩 ナツメグ		601	1.8
		こまつなサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ		ドレッシング			668	2.1
		がんもどきのにもの	がんもどき さつまあげ		にんじん	たまねぎ こんにやく ごぼう グリンピース ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		822	2.5
9	火	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 グリンピース 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		615	3.1
		牛乳		牛乳							686	3.4
		しょうゆたまご	たまご							しょうゆ 酒		848
		アスパラガスのサラダ (シーザーサラダドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん カレー粉		518	1.5
		しんたまねぎのサラダ (わふうフレンチドレッシング)	かつおぶし		キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		ドレッシング				588	1.8
		なつやさいのみそしる	あつあげ		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ		「2年生活 ぐんぐんそだてわたしのやさい」	みそ 煮干し かつお節		739	2.2
11	木	セサミン 牛乳		牛乳			セサミン					
		おさかなかまぼこやき (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	たら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん みずあめ	油	塩		442	2.1
		やさいのとうにゅうポタージュ	とうにゅう ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		604	3.0
		さくらんぼのジュレ				さくらんぼゼリー りんごゼリー ナタデココ				753	3.7	
12	金	タンメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん いら	キャベツ たまねぎ しめじ	ソフトちゅうかめん	油 ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう		493	3.1
		牛乳		牛乳							657	4.1
		いらまんじゅう (幼~小2年:1こ、小3~中職:2こ)	とり肉 だいず		いら	キャベツ たけのこ	でんぶん さとう みずあめ	ラード 油 ごま油	しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう		829	5.0
		かいそうサラダ (パンパンジードレッシング)		わかめ こんぶ すきのり つまた	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
15	月	やきそば	ぶた肉		にんじん いら	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		524	2.5
		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				650	3.1
		あげぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう		760	3.7
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)		ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	油	塩		549	1.8
		きゅうりのそくせきづけ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	みずあめ		塩 昆布だし		594	2.1
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん	たけのこ ひらたけ ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		740	2.6

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)
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			504	1.5
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉	いばらき美味しおDayメニュー	にんじん	しらたき ねぎ		油	焼肉の塩たれ 酒 中華だし 塩	567	1.8
	たくあんあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん					
	しんじやがいものみそしる	あぶらあげ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	旬の味「じゃがいも」	みそ 煮干し かつお節	720	2.3
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さんぞくやき	とり肉			にんにく	でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ 塩	540	1.7
	かんてんサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ	かんてん	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		610	2.0
	きのこじる	あつあげ		にんじん	えのきたけ なめこ しめじ ねぎ			しょうゆ 酒 塩 煮干し かつお節	763	2.4
19 金	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン				
	ポテトグラタン	とうにゅう だいず おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも みずあめ さとう こめこ	油	塩 こしょう	576	2.0
	ジュリエヌサラダ (クリームフレッシュドレッシング)		食育の日	みずな にんじん	だいこん とうもろこし			ドレッシング	694	2.5
	ポークラタウイユ	ぶた肉 だいず		トマト ブロッコリー にんじん あかパプリカ	たまねぎ なす にんにく		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	831	3.1
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ミートボールあまずあん	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ	さとう でんぶん みずあめ	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう	530	2.1
	うめのさっぱりあえ	かまぼこ			もやし きゅうり うめぼし		ごま		604	2.5
	あおさのみそしる	あつあげ	のり	にんじん	だいこん ねぎ			みそ 煮干し かつお節	760	3.1
23 火	なつやすいのカラフル ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ なす きパプリカ グリンピース にんにく	むぎごはん じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩		
	牛乳		牛乳						591	1.4
	プレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	673	1.7
	れいとうパインアップル				パインアップル				840	2.1
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ししゃものなんばんづけ (幼~小2年:1こ、小3~中職:2こ)	こもちししゃも		にんじん	ねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	545	1.4
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし きパプリカ		ごま	ごま和えの素	662	2.0
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	808	2.2
25 木	しよくパン (ブルーベリージャム)				旬の味「ブルーベリー」	しよくパン ブルーベリージャム				
	牛乳		牛乳							
	とりにくのコーンマヨネーズ やき	とり肉		パセリ	とうもろこし	パンこ さとう	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	458	2.2
	はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		589	2.9
26 金	しんたまねぎのスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		油 オリーブ油	コンソメ しょうゆ 塩	720	3.6
	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						560	2.3
	ココアあげパン					コッペパン ココアシュガー	油		637	2.7
29 月	もやしとピーマンのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん ピーマン	もやし				786	3.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	モロのにんじんソース	モロ		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酢	571	1.8
	にらともやしのあえもの (かんこくナムドレッシング)	ハム		にら	もやし とうもろこし		ドレッシング		653	2.1
30 火	かみなりじる	あつあげ		にんじん こまつな	たまねぎ なす		ごま油	みそ 煮干し かつお節	814	2.6
	まるパン 牛乳		牛乳			まるパン				
	ハンバーグ(ケチャップ)	とり肉 だいず			たまねぎ しょうが	パンこ さとう	油 ラード	しょうゆ 塩 赤ワイン こしょう ケチャップ	477	2.2
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		610	2.8
パンクンスープ	ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	734	3.4	

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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』

石けんを使った手洗い

6月は「食育月間」です

～石けんで手をしっかり洗おう！～

手には、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスが付いているかもしれません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前、後など、石けんを使っていねいに洗いましょう。



世界の料理や日本各地の郷土料理、旬の食材や地場産物を取り入れ、工夫したメニューが多くあります。楽しんでください。

今月の地場産食材

お米 しめじ なめこ ひらたけ ねぎ 一味唐辛子

ありがたいの気持ちを含めて つくばの食材を味わいましょう！