

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

Cブロック(桜南幼 桜南小 荃崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		つくばしさんねぎのとりにつくね	とり肉 だいず		ねぎ			でんぶん さとう	油	塩 ナツメグ	幼 601	1.8	
		こまつなサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ			ドレッシング		小 668	2.1	
2	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン						
		とうにゆうコロッケ	とうにゆう 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 (コー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	
3	水	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	
4	木	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	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		629	2.7	
5	金	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん 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	
		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	カレー粉 しょうゆ 酒 カレー粉	615	3.1	
		しょうゆたまご	たまご							しょうゆ 酒	686	3.4	
8	月	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		848	4.0	
		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			
		ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン			524	2.5	
9	火	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	650	3.1	
		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		760	3.7	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
10	水	いかのさらさあげ	いか		 旬の味 「新玉ねぎ」	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	
		なつやすみのみそしる	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	セサミパン 牛乳		牛乳			セサミパン						
		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	
		やさいのとうにゆうポターージュ	とうにゆう ウィナー		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	
12	金	さくらんぼのジュレ			 旬の味 「さくらんぼ」		さくらんぼゼリー りんごゼリー ナタデココ				753	3.7	
		タンメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		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									
15	月	にらまんじゅう (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	657	4.1	
		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 つのまた	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし			ドレッシング		829	5.0	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
16	火	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 (わふうクリーミードレッシング)	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	こんにゃく 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	
15	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	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		725	1.7	
16	火	にくだんごとこまつなのスープ	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	895	2.0	
		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	とうにゆう 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	
世界の料理 (フランス)	ジュリエヌサラダ (クリーミーフレンチドレッシング)			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		
	ポークラタトウイユ	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		

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 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 かぼちゃコロッケ きゅうりのそくせきづけ はるさめスープ		牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	旬の味「きゅうり」	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	油	塩	549	1.8	
					にんじん	きゅうり もやし		みずあめ		塩 昆布だし	594	2.1	
			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	
18	木	まるパン 牛乳 ハンバーグ(ケチャップ) コールスローサラダ (コールスロードレッシング) パンキンスープ		牛乳	パンをひらいてハンバーグをはさんでたべてみよう!			まるパン 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	
			とり肉 だいず			たまねぎ しょうが					610	2.8	
					にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		734	3.4	
			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			
19	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのねぎしおいため たくあんあえ しんじゃがいものみそしる		牛乳				ごはん		焼肉の塩たれ 酒 中華だし 塩	504	1.5	
	食育の日		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		567	1.8	
					にんじん	もやし きゅうり たくあん		旬の味「じゃがいも」		みそ 煮干し かつお節	720	2.3	
			あぶらあげ		こまつな	たまねぎ えのきたけ		じゃがいも					
22	月	なつやさいのカラフル ハヤシライス(むぎごはん) 牛乳 プレーンオムレツ れいどうパインアップル		牛乳				むぎごはん じゃがいも さとう	油	ハヤシライス ケチャップ ソース 塩	591	1.4	
			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					673	1.7	
								でんぶん さとう	油	塩 酢	840	2.1	
			たまご			パインアップル							
23	火	しよくパン (ブルーベリージャム) 牛乳 とりにくのコーンマヨネーズ やき はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング) しんたまねぎのスープ		牛乳			旬の味「ブルーベリー」	しよくパン ブルーベリージャム					
			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	
					ブロccoli	カリフラワー			ドレッシング		589	2.9	
			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	
24	水	ごはん 牛乳 ミートボールはだいたい1人分6~7こ (おたま1杯分)が目安です ミートボールあまずあん うめのさっぱりあえ あおさのみそしる		牛乳				ごはん					
			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	
			かまぼこ			もやし きゅうり うめぼし			ごま		604	2.5	
			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	
25	木	きつねうどん(ソフトめん) のむヨーグルト ココアあげパン もやしとピーマンのしおこんぶ あえ		牛乳				ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	560	2.3	
			とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ					637	2.7	
				のむヨーグルト				コッペパン ココアシュガー	油		786	3.5	
			しおこんぶ		にんじん ピーマン	もやし							
26	金	ごはん 牛乳 モロのにんじんソース にらともやしのあえもの (かんこくナムドレッシング) かみなりじる		牛乳				ごはん					
	日本の味めぐり(栃木県)		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	
			ハム		にら	もやし とうもろこし			ドレッシング		653	2.1	
			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	
29	月	ごはん 牛乳 さんぞくやき かんでんサラダ (かんきつドレッシング) きのこじる		牛乳				ごはん					
	日本の味めぐり(長野県)		とり肉		にんにく			でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ 塩	540	1.7	
			ツナ	かんでん	にんじん	こまつな もやし			ドレッシング		610	2.0	
			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	
30	火	ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ (効~小2年:1こ、小3~中職:2こ) ごまあえ にくじゃが		牛乳				ごはん					
			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	
					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	
			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	

※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、旬の食材や地場産産を取り入れ、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

ありがとうの気持ちを込めて
つくばの食材を味わいましょう!