

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	からだのちょうしをとのえるもの 4群 ビタミンC・その他	ちからやわつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
1	月	つくばこめこパン					つくばこめこパン			卵	432	2.1	
		牛乳		牛乳									
		にくだんごトマトソース(2こ)	とり肉 だいず								ソース	595	3.0
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん		たまねぎ	でんぶん さとう パンこ	油		ケチャップ 酢	726	3.8
2	火	しんたまねぎのスープ	とり肉		にんじん	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ			
		ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレー粉	642	2.4	
		牛乳		牛乳				むぎごはん		ケチャップ ソース	714	2.8	
		つくね(2こ)	とり肉 だいず			ねぎ		でんぶん さとう	油	こしょう	884	3.4	
3	水	ふくじんづけあえ		にんじん		ふくじんづけ もやし きやべつ きゅうり							
		スタミナラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 ぶたレバー		かぼちゃ にんじん	にら	きやべつ もやし	ソフトちゅうかめん でんぶん さとう	油		醤油ラーメンスープの素 ガラスープ しょうゆ 一味唐辛子	593	2.4
		牛乳		牛乳								702	2.9
		あげぎょうぎ(2こ)	ぶた肉		にら		きやべつ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ		油	しょうゆ 塩	900	3.8
4	木	さくらんぼゼリーあえ				おうとう バインアップル	さくらんぼゼリー ナタデココ			さくらんぼ			
		えだまめしおこんぶごはん		しおこんぶ		えだまめ	ごはん					560	2.1
		牛乳		牛乳									
		こもちしやもフライ(2こ)	カラフトシヤモ					パンこ こむぎこ でんぶん	油			616	2.3
5	金	かみかみサラダ (たまねぎドレッシング)	かみかみ	きわかめ	にんじん	きゅうり もやし			ドレッシング			754	2.7
		牛乳		牛乳									
		きこのみそしる	あつあげ		にんじん	こまつな	ひらたけ ねぎ えのきたけ				みそ 煮干し かつお節		
		ごはん					ごはん					619	2.0
8	月	えびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう			塩 ほたてエキス	689	2.3	
		牛乳		牛乳									
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん		もやし きゅうり		ドレッシング			855	2.6
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 だいず				たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油		酒 しょうゆ 味噌 塩 中華だし 豆板醤		
9	火	はちみつパン					はちみつパン						
		牛乳		牛乳									
		ぶたにくのこうそうやき	ぶた肉								ノンエッグマヨネーズ	520	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 にんじん		きやべつ		ドレッシング		香草焼きシーズニング	678	2.7
10	水	コーンポタージュ		牛乳 なまクリーム		パセリ	とうもろこし たまねぎ			塩 こしょう 洋風だし	851	3.5	
		ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳									
		いがめんち	いか だいず		にんじん		きやべつ にんにく しょうが	さとう パンこ こむぎこ	油		しょうゆ 塩	550	1.6
11	木	ほうれんそうのごまあえ			にんじん	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ			ごま ごま和えの素	655	2.1	
		牛乳		牛乳									
		しんじゃがいものみそしる	とり肉 だいず				たまねぎ ねぎ ひらたけ	じゃがいも でんぶん さとう			みそ 煮干し かつお節	786	2.5
		ドッグパン						ドッグパン					
12	金	牛乳		牛乳									
		ウインナー (やさしいつばいケチャップ)	ウインナー								ケチャップ	488	2.5
		牛乳		牛乳									
		ワールドスローサラダ (ワールドスロードレッシング)			にんじん		きやべつ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			618	3.2
15	月	ガンボスープ	ぶた肉		にんじん おくら	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油		ハヤシルウ コンソメ 塩 チリパウダー ローリエ	747	3.8	
		牛乳		牛乳									
		ごはん					ごはん						
		ごまさばさいきょうやき	ごまさば					さとう			みそ みりん 酒	523	1.5
16	火	牛乳		牛乳									
		たくあんあえ					こまつな にんじん	たくあん もやし					
		牛乳		牛乳									
		あぶらふじる	とり肉		にんじん	みずな	たまねぎ しめじ				塩 しょうゆ 酒 かつお節 煮干し 昆布だし	589	1.8
17	水	ももゼリー											
		牛乳		牛乳									
		ごはん						ごはん					
		いかのチリソース	いか				たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油		豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	565	1.8
17	水	ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん		もやし きゅうり とうもろこし				621	2.1	
		牛乳		牛乳									
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん	にら	えのきたけ たまねぎ	ワンタン	油 ごま油		中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	787	2.6
		ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん トマト パセリ		たまねぎ にんにく	ペンネ さとう	油		コンソメ こしょう 塩 ケチャップ ソース	662	2.3
17	水	牛乳		牛乳									
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		たまねぎ	きゅうり	油		塩	757	2.7
		牛乳		牛乳									
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス		きやべつ きゅうり		ドレッシング			958	3.4
17	火	ごはん											
		牛乳		牛乳									
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉				たまねぎ しょうが						
		みずなとツナのわふうサラダ (わふうフレンチドレッシング)	ツナ あぶらあげ		みずな にんじん		もやし					536	1.7
17	水	牛乳		牛乳									
		こまつなととうふのみそしる	とうふ		にんじん こまつな		だいこん ひらたけ ねぎ				みそ かつお節 煮干し	608	2.0
		牛乳		牛乳									
		ココアパン						ココアパン				764	2.4
17	水	牛乳		牛乳									
		とりにくのハニーマスタードソース	とり肉				しょうが にんにく	はちみつ			酒 こしょう マスタード しょうゆ	470	2.1
		牛乳		牛乳									
		きやべつカラフルサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん あかパプリカ		きやべつ きゅうり きパプリカ		ドレッシング			608	2.7
17	水	牛乳		牛乳									
		むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう		たまねぎ ぶなしめじ	おおむぎ	油		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	765	3.5

歯と口の健康週間

かみかみメニュー

郷土料理献立「青森県」

世界の献立「アメリカ」

郷土料理献立「宮城県」


旬の食材 ごまさば

旬の食材 しんじゃがいも

旬の食材 もも

旬の食材 きゅうり



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)	
18	木	つくばうどん (ソフトめん)	あぶらあげ とり肉 だいず ふた肉		にんじん こまつな	ひらたけ ねぎ ごぼう ほししいたけ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 煮干し	565	2.1	
		牛乳		牛乳						658	2.6	
		やさいかきあげ	だいず		しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう		こむぎこ 油	塩	876	3.2	
		のりずあえ (ぼんず)	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ぼん酢			
19	金	ごはん					ごはん			526	2.0	
		牛乳		牛乳						600	2.4	
		ヤンニョムチキン	「韓国」 	とり肉		にんにく		でんぶん こむぎこ さとう	油	塩 ケチャップ こしょう しょうゆ コチュジャン	748	2.9
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング				
22	月	わかめスープ	なると とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ		ごま油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ			
		ソフトフランスパン					ソフトフランスパン				492	1.8
		牛乳		牛乳							631	2.3
		しろみぎかな レモンペッパーフライ		すけとうだら				パンこ こむぎこ 油		レモンペッパーオイル	759	2.9
23	火	フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)			にんじん	きゅうり きゃべつ		ドレッシング				
		ポークラトウイユ	ぶた肉		あおピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく		オリーブ油 油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう			
		ごはん					ごはん				567	1.6
		牛乳		牛乳							620	1.8
24	水	とりにくのふくれからあげ	とり肉			しょうが にんにく		でんぶん 油	福来みかん陳皮 酒 しょうゆ	774	2.2	
		うめあえ			にんじん	きゅうり だいこん うめぼし						
		なつやさいのみそしる	ぶた肉 あつあげ		かぼちゃ おくら さやいんげん	なす ねぎ				みそ 煮干し かつお節 酒		
		むぎごはん						むぎごはん			632	1.5
25	木	牛乳		牛乳						708	1.7	
		めだまやき	たまご						油			
		あおパイアのソムタムサラダ (かんきつドレッシング)	ハム		にんじん さやいんげん	とうもろこし パイア きゅうり		はるさめ ドレッシング			878	2.1
		いばらきガバオ	とり肉 だいず		あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ れんこん		さつまいも 油		塩 ガバオライスの素 オイスターソース		
26	金	ごはん					ごはん			554	1.9	
		牛乳		牛乳						601	2.1	
		ハンバーグおろしソース	とり肉 だいず			たまねぎ しょうが だいこん		パンこ さとう 油 ラード		しょうゆ みりん	750	2.6
		いんげんのおかかあえ	とり肉 あじつけおかか		さやいんげん にんじん							
29	月	なめこのみそしる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し			
		ごはん					ごはん			516	1.7	
		牛乳		牛乳							601	2.2
		てりやきチキン	とり肉			にんにく		さとう 油		しょうゆ	739	2.6
30	火	たことわかめのサラダ	たこ		にんじん	きゃべつ えだまめ きゅうり			わかめごはんの素			
		とんじる	ぶた肉 とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう			じゃがいも	みそ 煮干し かつお節		
		ごはん						ごはん			497	1.6
		牛乳		牛乳							617	2.0
30	火	ハッシュドポテト				たまねぎ		じゃがいも じょうしんこ	油	塩	766	2.5
		コブサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ひよこまめ あおえんどう あかいんげん		あかパプリカ	きゅうり パプリカ とうもろこし えだまめ		ドレッシング		塩		
		とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん とまと	たまねぎ		こむぎこ 油		白ワイン 塩 こしょう 洋風だし ケチャップ チリパウダー		
		ごはん						ごはん			570	1.8
30	火	牛乳		牛乳						621	2.0	
		がんす	すけとうだら だいず		にんじん	たまねぎ		でんぶん さとう パンこ こむぎこ とうもろこし	油	塩 一味唐辛子		
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	かまぼこ	わかめ つのまた こんぶ かんてん すじのり	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			770	2.5
		とんじる	ぶた肉 だいず		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ		さといも		みそ かつお節 煮干し		

※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。
 ※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。
 ※鶏卵は「たまご」と表記します。

★お知らせ★
 右の二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。



給食だより

暑い時期は食中毒に要注意!

<6月の給食目標>
 衛生に気をつけよう

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。衛生面で気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

今月の地場産物

- しめじ、しんたまねぎ
- ひらたけ、こまつな
- みずな、なめこ
- しんじゃがいも
- ほうれんそう、こめ

6月4日～10日は
 歯と口の健康週間

よく噛んで
 食べましょう!