

6 月分献立表

(22回)

Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・春日学園義務教育学校・豊里中学校)

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						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	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				
		とんかつソースがけ	ぶた肉 だいず					パンこ さとう でんぷん	油	塩 ソース ケチャップ	幼 616	2.1
		きりぼしだいこんとたけのこのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん たけのこ こんにゃく		さとう	油	しょうゆ みりん	小 696	2.5
		やさいととうふのみそしる	とり肉 とうふ		こまつな	ごぼう ねぎ				煮干しだし かつお節だし みそ	中 848	3.1
		レモンゼリー※					レモンゼリー					
2	火	ミルクパン※					ミルクパン					
		牛乳		牛乳							502	2.1
		とりにくのマーマレードやき	とり肉					マーマレード さとう		しょうゆ 酒 塩	655	2.7
		まめとツナのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ひよこまめ あかいんげん あおえんどう ツナ		ブロッコリー	きゅうり			ドレッシング			818
		コーンポタージュ	とうりゅう	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ シチューの素 ペシャメルソース			
3	水	ごはん なつとう※	なつとう				ごはん					
		牛乳		牛乳							589	1.9
		ししゃものなんぼんづけ (小2まで1ほん、小3から2ほん)	ししゃも		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	695	2.4	
		わかめあえ	とり肉	わかめ	にんじん	だいこん もやし	みずあめ	ごま	塩 昆布だし	839	2.8	
		しょうがスープ	とり肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが ほししいたけ	パンこ はるさめ でんぷん さとう	ラード ごま油	塩 こしょう からスープ 中華だし			
4	木	コッパパン キャラメルクリーム					コッパパン キャラメルクリーム					
		牛乳		牛乳							532	2.4
		とうりゅうコロッケ	とうりゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ショートニング 油	塩		645	3.0
		コールスロー (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			796	3.8
		とりにくやさいのトマトにこみ	とり肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも さとう	油	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう ローリエ 白ワイン コンソメ			
5	金	むぎごはん					ごはん むぎ					
		牛乳		牛乳							608	1.6
		ガパオ	ぶた肉 だいず		あかパプリカ	にんにく しょうが たまねぎ スズキーニ なす きパプリカ	さとう	油 ごま油	ガパオライスの素 しょうゆ 塩 オイスターソース	686	1.8	
		かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ	きゅうり たまねぎ えだまめ		ノンエッグマヨネーズ			858	2.2
		こまつなのスープ	とうふ		こまつな にんじん	たけのこ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう 中華だし			
8	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							568	1.8
		ぶたキムチいため	ぶた肉 あつあげ			にんにく しょうが キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	さとう	油	しょうゆ 中華だし	644	2.1	
		ナムル (しおドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング ごま			816	2.6
		はるさめとチンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ	しょうが ねぎ ほししいたけ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
9	火	くらパン					くらパン					
		牛乳		牛乳							511	2.4
		ハンバーグラタトゥイユソース	とり肉 とうふ		にんじん あかパプリカ	たまねぎ スズキーニ にんにく なす きパプリカ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ラード 油	しょうゆ からスープ トマトピューレ ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 酒	663	3.1	
		バジルソテー			ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ	油	バジルソース 塩	849	3.9	
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ だいこん		油	コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
10	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							589	2.0
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ	679	2.3	
		ひじきのもの	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	856	2.9	
		ぐたくさんみそしる	あぶらあげ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	さつまいも		みそ 煮干しだし かつお節だし			
11	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							587	1.9
		ほっけのしおやき	ほっけ					油	塩 酒	651	2.1	
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			815	2.6
		スタミナスープ	ぶた肉 とうふ あぶらあげ		にんじん いら	だいこん ごぼう にんにく	さとう	油 ごま ごま油	みそ 中華だし しょうゆ 豆板醤			
12	金	わかめうどん (ツフトめん+スープ)	ぶた肉 あつあげ	わかめ		だいこん ねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう	油	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	566	2.5	
		牛乳		牛乳							653	2.9
		ブロッコリーとツナのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん			ドレッシング			820	3.6
		ドーナツ					ドーナツ	油				
15	月	ごはん ふりかけ		ふりかけ			ごはん					
		牛乳		牛乳							593	1.9
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	しょうゆ 塩	660	2.1	
		なめたけあえ			こまつな にんじん	もやし なめたけ					846	2.7
		しおちゃんこ	とり肉 だいず あつあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう	ラード	塩 こしょう 昆布だし 塩ラーメンスープの素 からスープ			
16	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							569	1.7
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	油	酢 しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし	635	1.9	
		しおこんがあえ		しおこんが	にんじん こまつな	キャベツ					802	2.4
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	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			
17	水	コッパパン					コッパパン					
		牛乳 コーヒーシロップ		牛乳				コーヒーシロップ			540	2.3
		スパイシーチキン	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 クイジャンシーズニング	630	3.0	
		キャベツのクルトンサラダ (シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング			779	3.8
		ソパデフィデオ (メキシコ)			にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲッティ じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ			

ワールドカップ
応援メニュー



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
18	木	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							601	1.6	
		アスパラとたまごのソテー	たまご とり肉		にんじん	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	油	こしょう 塩 コンソメ		686	1.9	
		ゼリーあえ				ナタデココ	ゼリー(もも ソーダ)			875	2.4		
19	金	ハッシュドポーク	ぶた肉		旬の食材 アスパラガス	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	油	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ソース				
		ベンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	パンネマカロニ さとう	油	トマトソース ケチャップ ソース スープストック 赤ワイン 塩		494	1.8	
		牛乳		牛乳									
		やさいとどうふのナゲット(2こ)	どうふ だいず どうにゅう イトヨリダイ		にんじん	たまねぎ えだまめ どうもろこし	こむぎこ さとう でんぷん	油	塩		702	2.2	
22	月	チキンサラダ(わふうドレッシング)	とり肉		にんじん ブロッコリー			ドレッシング			865	2.5	
		むしパン(幼なし)※					むしパン						
		ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							563	2.1	
23	火	なつやさいかレー	とり肉		にんじん かぼちゃ あかバブリカ	たまねぎ にんにく しょうが スズキニ なす きバブリカ	油	カレールー カレー ソース ケチャップ トマトピューレ		673	2.5		
		つぼづけあえ			にんじん	きゅうり もやし つぼづけ				831	3.1		
		コーンとえだまめよせ (幼1こ、小中職2こ)			にんじん	どうもろこし えだまめ	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	油	塩				
		ごはん					ごはん						
24	水	牛乳		牛乳							631	1.6	
		チキンなんぼん (タルタルソース)	とり肉				でんぷん さとう	油 ノンエッグタルタルソース	酒 酢 しょうゆ みりん		665	1.9	
		ちくわのサラダ (あおじぞドレッシング)	ちくわ		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		835	2.3	
		ワンタンスープ			にんじん こまつな	はくさい しょうが	ワンタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
25	木	ごはん					ごはん						
		のむヨーグルト(ブルーベリー)※		のむヨーグルト								560	2.0
		エビしゅうまい (幼・小2こ、中職3こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ さとう みずあめ でんぷん こむぎこ	油	塩 ホタテエキス		628	2.3	
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん こまつな	もやし	はるさめ	ドレッシング			825	2.9	
26	金	マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず		にんじん いら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん	油 ごま油	酒 テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ みそ オイスターソース				
		ソフトフランスパン					フランスパン					592	2.7
		牛乳		牛乳									
		トマトグラタン	おから			にんにく	じゃがいも こめこ さとう でんぷん みずあめ	ショートニング 油	ケチャップ 塩		725	3.4	
29	月	アヒージョ	とり肉		ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ		オリーブ油	塩	ペペロンチーノシーズンング		948	4.6
		どうにゅうシチュー	とり肉 だいず どうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ	パンこ さとう でんぷん こめマカロニ	ラード 油	シチューの素 塩 こしょう コンソメ からスープ				
		みそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ もやし きくらげ どうもろこし	ソフトちゅうかめん さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 中華だし みそ		529	3.1	
		牛乳		牛乳								632	3.6
30	火	あげぎょうざ (小4まで2こ、小5から3こ)	とり肉 だいず			キャベツ にんにく しょうが	さとう でんぷん こむぎこ	ラード 油 ごま油	しょうゆ 塩		843	4.8	
		キャベツのツナあえ(しょうゆ)	ツナ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり			しょうゆ				
		むぎごはん					ごはん むぎ					597	1.6
		牛乳		牛乳									
30	火	あじフライソースつき	あじ				パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	塩 ソース ケチャップ		683	1.9	
		ごまあえ	あぶらあげ		にんじん	キャベツ		ごま	ごまあえの素		834	2.3	
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし				
		やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	むしちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース				
30	火	ピタパン※					ピタパン				622	2.8	
		牛乳		牛乳								713	3.4
		かまぼこのこめこあげ (小2まで1こ、小3から2こ)	たら えそ				でんぷん こめこ さとう	油	みりん 塩		866	4.0	
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ こんぶ くきわかめ しらすのり あかつのまた	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング					

○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。

今月の地産産物

じゃがいも スズキニ こまつな
ぶなめじ さつまいも

教科連携

6月22日(月) 2年 生活
「ぐんぐん育てわたしの野菜」

6月給食たより

今月の目標
衛生に気をつけよう

梅雨の時期は、湿度の高い日が続きます。湿度が高いと、カビや菌が増えやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。

トイレの後や食事の前にはよく手を洗い、調理をするときには十分に加熱するなど、食中毒の予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

よくかむと、体に良いことがたくさんあります。日頃から、しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

【かむことの効果】

- ①食べたものの消化を助ける。
- ②あごを動かすことで、脳の血流がよくなり、脳の働きもよくなる。
- ③だ液が出るので、虫歯を防ぐ。
- ④ゆっくり食べることで、肥満を防ぐ。



6月は食育月間です!

茨城県の食育スローガン

合言葉は「おいしいな」

お・・・おはよう、ごはんを食べましょう
い・・・いただきます、ごちそうさまをいしましょう
し・・・しっかり野菜をたべましょう
い・・・いばらきの食べ物を味わいましょう
な・・・なかよくみんなで食事をたのしみましょう

給食レシピ紹介

『なめたけあえ』

【材料(4人分)】

- ・こまつな 1袋(200g)
- ・にんじん 50g
- ・もやし 100g
- ・なめたけ 30g



【つくり方】

- ①こまつなは茹でて3cm長さに切る。
- ②にんじんは細切りにして、もやしと一緒にさっとゆでる。
- ③ボウルに①と②の水分をよくしぼって入れ、なめたけを加えてよくあえる。



つくば市学校給食レシピを配信しています。
https://cookpad.com/recipe/7360619