

# 6 月分献立表



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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						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	ミルクパン※					ミルクパン					
		牛乳		牛乳						608	1.6	
		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	616	2.1	
		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			655	2.7
2	火	コーンポタージュ	とうにゅう	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 パジャメルソース	818	3.4	
		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	616	2.1	
		きりほしだいこんとたけのこのにももの	あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん たけのこ こんにゃく	さとう	油	しょうゆ みりん	696	2.5	
3	水	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	848	3.1	
		レモンゼリー※					レモンゼリー					
		むぎごはん					ごはん むぎ					
		牛乳		牛乳								
4	木	ガバオ	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	ガバオライスの素 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				
		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	858	2.2	
		ごはん なつとう※	なつとう				ごはん					
5	金	牛乳		牛乳						589	1.9	
		ししゃものなんばんづけ (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 がらスープ 中華だし			
8	月	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	
9	火	とりにくと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			
		むぎごはん					ごはん むぎ					
		牛乳		牛乳						597	1.6	
		あじフライソースつき (旬の食材 アジ)	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	
10	水	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 こんにゃく ごぼう	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし			
		わかめうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 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	
11	木	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				
		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	
12	金	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 (ちゅうがドレッシング)			にんじん こまつな	もやし	はるさめ	ドレッシング		825	2.9	
		マーボーとうふ	とうふ 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			
		ごはん					ごはん					
13	土	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	
		ひじきのにももの	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			
14	日	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	
		しおこんががえ にくじゃが	しおこんが ぶた肉		にんじん こまつな にんじん	キャベツ 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	802	2.4	
15	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						631	1.6	
		チキンなんばん (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 (あおじそドレッシング)	ちくわ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		835	2.3	
16	火	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			
		ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ペンネマカロニ 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			
		牛乳		牛乳						494	1.8	
		やさいととうふのナゲット(2こ)	とうふ だいず とうにゅう イトヨリダイ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう でんぷん	油	塩	702	2.2	
17	水	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						587	1.9	
18	木	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			

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	ソフトフランスパン					フランスパン					
		牛乳		牛乳							592	2.7
		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
		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	ペペロンチーノシーズニング 塩	948	4.6
19	金	とうにゅうシチュー	とり肉 だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ	パンこ さとう でんぷん こめこマカロニ	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 とうもろこし	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
		あげきょうざ (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
22	月	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		
		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
23	火	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 がなしめじ 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			
		ごはん		牛乳			ごはん				601	1.6
		牛乳		牛乳							686	1.9
24	水	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		
		ゼリーあえ				旬の食材 アスパラガス	ナタデココ	ゼリー(もも ソーダ)			875	2.4
		ハッシュドポーク	ぶた肉			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			
		ごはん		牛乳			ごはん				568	1.8
25	木	牛乳		牛乳							644	2.1
		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		
		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		
26	金	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		
		ビタパン※					ビタパン				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
29	月	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				
		ごはん		牛乳			ごはん				540	2.3
		牛乳		牛乳							630	3.0
		コッパパン					コッパパン				779	3.8
30	火	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	779	3.8
		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		酒 塩	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		
29	月	ごはん		牛乳			ごはん				563	2.1
		牛乳		牛乳							673	2.5
		なつやさいかレー	とり肉		にんじん かぼちゃ あかパプリカ	たまねぎ にんにく しょうが スッキーニ なす きパプリカ		油		カレーウ カレーニ ソース ケチャップ トマトピューレ		
		つぼづけあえ			にんじん	きゅうり もやし つぼづけ					831	3.1
30	火	コーンとえだまめよせ (幼1こ、小中職2こ)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	油		塩		
		くらパン		牛乳			くらパン				511	2.4
		牛乳		牛乳							663	3.1
		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 スッキーニ 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 がらスープ 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		
30	火	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		

○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。

今月の地場産物

じゃがいも スッキーニ こまつな  
ぶなしめじ さつまいも

教科連携

6月29日(月) 2年 生活  
「ぐんぐん育てわたしの野菜」

6月給食だより

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。



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長さで切る。
- ②にんじんは細切りにして、もやしと一緒にさつゆでる。
- 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