

令和5年度



6月分献立表 (22回)



Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中 吾妻中) つくばほがらか給食センター谷田部

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		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
		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			
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぶん みずあめ こむぎこ	油 ごま	ケチャップ しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 こしょう	幼 611	2.5
	つぼづけあえ			こまつな にんじん	もやし つぼづけ				小 704	3.1
	トックふうスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん いら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	こめこマカロニ 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 881	3.8
2 金	キャロットパン 牛乳		牛乳			キャロットパン				
	やさいのポテトカップグラタン	とうにゆう		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 こめこ おから でんぶん みずあめ さとう	油	塩 こしょう	486	1.8
	グリーンサラダ (フレンチしるドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		674	2.7
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ セロリ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	806	3.4
5 月	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん				
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ さばだし 昆布だし 塩 みりん		
	みずなのうめあえ	ちくわ		みずな にんじん	きゅうり うめぼし		ごま		577	3.0
	かんびょうのみそしる	あつあげ		こまつな にんじん	しめじ ねぎ かんびょう			みそ かつお節 煮干し	652	3.6
	アセロラゼリー						アセロラゼリー		790	4.2
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	573	2.1
	すきこんぶのサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	こんにゃく		ドレッシング		658	2.7
	とりごぼろ	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう ねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	786	3.2
7 水	カレーうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん	油	カレーレウ 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節		
	牛乳(コーヒー牛乳のもと)		牛乳			コーヒー牛乳のもと			610	2.6
	にくまん	ぶた肉 だいず			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ さとう でんぶん パンこ	ラード ごま油 きゅうり	しょうゆ オイスターソース 塩 酒 こしょう えび醬	713	3.2
	ごまあえ			いんげん にんじん	もやし とうもろこし		ごま	ごま和えの素	902	4.2
8 木	ダイステーズパン 牛乳		牛乳		地産地消の日 「しんたまねぎのスープ」 	ダイステーズパン				
	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	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	485	2.8
	むぎのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		あかパプリカ みどりパプリカ	きゅうり きパプリカ	おおむぎ	ドレッシング		641	3.8
	しんたまねぎのスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		油 オリーブ油	しょうゆ コンソメ 塩	804	4.6
9 金	ごはん 牛乳		牛乳		かみかみメニュー にしんの小骨に注意しましょう 	ごはん				
	にしんのたつたあげ	にしん			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	625	1.9
	たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん				717	2.2
	ごもくに	ぶた肉 だいず さつまあげ		にんじん いんげん	だいこん ごぼう たけのこ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	897	2.9
12 月	むぎごはん 牛乳		牛乳		地産地消の日 「かにかまとみずなのスープ」 	むぎごはん				
	ガパオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ きパプリカ スツキーニ なす にんにく しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ オイスターソース 塩 ガラムマサラ バジル	562	2.4
	ヤムウンセンサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん	たまねぎ セロリ	はるさめ	ドレッシング		638	2.6
	かにかまとみずなのスープ	かにかまぼこ		みずな にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぶん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	808	3.2
13 火	ごはん 牛乳		牛乳		地産地消の日 「マカロニサラダ」 	ごはん				
	いかのレモンあげ	いか				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁	558	2.0
	マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		636	2.6
	もやしのみそしる			にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	790	3.2
14 水	ナポリタン	ウインナー		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース 白ワイン コンソメ 塩		
	ミニバターロール 牛乳		牛乳	教科連携メニュー 「5年社会 これからの食料生産とわたしたち(地産地消)」		バターロール			568	2.0
	ローズポークコロッケ	ぶた肉 だいず			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう とうもろこしこ でんぶん	油	塩 こしょう	676	2.4
	コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)	だいず		ほうれんそう	とうもろこし えだまめ		ドレッシング		794	3.0
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	かいせんぎょうざ(2こ)	えび すけそうだら たまご		さやえんどう	キャベツ たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう こむぎこ	ラード ごま油 油	塩 オイスターソース みりん チキンエキス	595	2.0
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		666	2.3
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	甜麺醬 みそ しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醬	821	2.5	
16 金	ドッグパン 牛乳		牛乳			ドッグパン				
	ウインナートマトソース	ウインナー		トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	油	ケチャップ ソース	508	2.4
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		663	3.1
	パンプキンポタージュ	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター 油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	833	3.9

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)		
19月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			554	2.1		
	さばのみそに	さば				さとう でんぷん		みそ みりん				
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ						601	2.3
	けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん	ごぼう	さといも				しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	779
20火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			570	1.5		
	あげだしどうふ	とうふ		みずな にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん こむぎこ	油	しょうゆ みりん				
	ささみとごこくのサラダ	とり肉		こまつな にんじん ひろしまな みずな だいこんのは	もやし	こめ オートミール ひえ さとう おむぎ キヌア	ごま	しょうゆ 塩 みそ かつおだし 昆布だし			629	1.8
	さといものそぼろに	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく しめじ しょうが	さといも さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん			818	2.2
21水	タンメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ メンマ きくらげ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん でんぷん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	580	2.4		
	牛乳		牛乳									
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	かまぼこ	わかめ つのまた こんぶ かんてん ずきのり	こまつな にんじん	とうもろこし						675	3.0
	ドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぷん	油	塩			848	3.8
22木	つくばミルクこめこパン					ミルクこめこパン			496	1.9		
	牛乳		牛乳									
	ミートボール (効:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	パンこ さとう でんぷん	油 ごま油	しょうゆ みりん 塩 かつおだし			679	2.9
	マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん		じゃがいも	ドレッシング				849	3.6
ポークラタウエイユ	ぶた肉		トマト ビーマン あかパプリカ	たまねぎ えだまめ きパプリカ ズッキーニ なす にんにく	しろいんげんまめ	オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう					
23金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			582	2.3		
	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				
	ひじきのごしきに	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒			669	2.8
	なめこのみそしる	とうふ		こまつな にんじん	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し			837	3.7
26月	チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉	648	2.0		
	牛乳		牛乳									
	えだまめフリッター (効:1こ、小中職:2こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	油	しょうゆ 塩			794	2.6
	フルーツポンチ				パインアップル おうとう	さくらんぼゼリー こめこマカロニ					975	3.1
27火	しよくパン (ブルーベリージャム)					しよくパン ブルーベリージャム			596	1.8		
	牛乳		牛乳									
	とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん アスパラガス トマト あかパプリカ みどりパプリカ	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム きパプリカ	こむぎこ	油	ケチャップ コンソメ 白ワイン チリパウダー 塩 こしょう				
	つくばしさんむしとうもろこし				とうもろこし						710	2.3
ツナときりほしだいこんのサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		にんじん	きゅうり きりほしだいこん			ドレッシング	839	2.9			
28水	ごはん (のりかつおふりかけ)	のりかつおふりかけ				ごはん			549	2.0		
	牛乳		牛乳									
	こもちししゃもフライ (ソース) (効:1こ、小中職:2こ)	こもちししゃも				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩				
	のりずあえ(ポンず)		のり	ほうれんそう	えのきたけ とうもろこし			ポン酢			661	2.4
にくじゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	809	2.7			
29木	やきそば	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース 塩	575	2.7		
	ミニくろパン 牛乳		牛乳			くろパン						
	しょうろんぼう (効:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう	ラード 油	しょうゆ オイスターソース みりん 塩 こしょう			690	3.2
	かんてんサラダ (わふうフレンチドレッシング)		くきわかめ かんてん	こまつな にんじん	とうもろこし			ドレッシング			819	3.9
30金	ごはん					ごはん			557	1.6		
	牛乳		牛乳									
	あじのなんばんづけ	あじ		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				
	ごぼうサラダ (わふうクリーミードレッシング)			こまつな にんじん	ごぼう えだまめ			ドレッシング			635	2.0
だいこんのみそしる	あぶらあげ		ほうれんそう	だいこん ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	792	2.4			

※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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。

今月の地場産物

お米 とうもろこし じゃがいも
しめじ なめこ ひらたけ

*ありがたい気持ちをこめて、
つくばの食材を味わいましょう!



6月の給食目標

『衛生に気をつけよう、
良く噛んで食事をしよう』

6/4~6/11は
歯と口の
健康週間!



6月は「食育月間」です

今回のつくば産むしとうもろこしは、「味来(みらい)」という品種で、実がやわらかく
甘みが強いのが特長です。「穫れたての一番おいしい状態で皆さんに食べてもらいたい!」と、
生産者さんが給食に出す日の朝4時から収穫していただきます。

