



令和5年度

6 月分献立表 (22回)

Bブロック(桜幼 手代木南幼 松代幼 栄小 九重小 手代木南小 松代小 谷田部小 柳橋小 谷田部中 桜中 手代木中) 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 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 木	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	幼 486	1.8
	グリーンサラダ (フレンチドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		小 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	中 806	3.4
2 金	ごはん (のりかつおふりかけ) 牛乳	のりかつおふりかけ			旬の味 「じゃがいも」 	ごはん				
	こもちししゃもフライ (ソース) (幼: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	549	2.0
	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
	にくしゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	809	2.7
5 月	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	611	2.5
	つぼづけあえ			こまつな にんじん	もやし つぼづけ				704	3.1
	トックふうスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん にら	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	881	3.8
6 火	やきそば	ぶた肉		にんじん にら	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		
	ミニくろパン 牛乳		牛乳			くろパン			575	2.7
	しょうろんぼう (幼: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 でんぶん 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
7 水	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
	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
8 木	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 かんぴょう			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
	ごはん			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
9 金	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 きつまあげ		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
	ドッグパン 牛乳		牛乳			ドッグパン				
	ウインナーマトソース	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
12 月	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
	パンピングポタージュ	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
	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			きゅうり たまねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁	558	2.0
13 火	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
	ダイスチーズパン					地産地消の日 「しんたまねぎのスープ」 	ダイスチーズパン			
	牛乳		牛乳							
14 水	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
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
15 木	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
	とりごぼうじる	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
16 金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さばのみそに	さば				さとう でんぶん		みそ みりん	554	2.1
	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
16 金	けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	こんにゃく 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	2.9
	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 ぎゅうり	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	ごまあえの素	902	4.2	

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)
19 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳	いばらき美味しおDayメニュー						
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	557	1.6
	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
20 火	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
	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			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
	牛乳		牛乳							
21 水	ローズポークコロッセ	ぶた肉 だいず			たまねぎ		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
	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
22 木	ナムル (かんこくナムルドレス)			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	甜麺醤 みそ しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤	821	2.5
	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	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	648	2.0
	牛乳		牛乳							
23 金	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 でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	794	2.6
	フルーツポンチ				パイナップル おうとう				975	3.1
	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				
	牛乳		牛乳							
26 月	とりにくのメキシコに	とり肉	 旬の味 「とうもろこし」	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	596	1.8
	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 (かんきつドレス)	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
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
27 火	あげだし豆腐	とうふ		みずな にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ みりん	570	1.5
	ささみとごこのサラダ	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 こんにゃく しめじ しょうが	さといも さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	818	2.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
28 水	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	582	2.3
	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
	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 でんぶん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	580	2.4
29 木	牛乳		牛乳							
	かいそうサラダ (あおじそドレス)	かまぼこ	わかめ つのまた こんぶ かんてん すじのり	こまつな にんじん	とうもろこし			ドレッシング	675	3.0
	ドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩	848	3.8
	つくばミルクこめこパン 牛乳		牛乳			ミルクこめこパン				
30 金	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 でんぶん	油 ごま油	しょうゆ みりん 塩 かつおだし	496	1.9
	マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレス)			ブロッコリー にんじん		じゃがいも	ドレッシング		679	2.9
	ポークラタトゥイユ	ぶた肉		トマト ピーマン 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	849	3.6
	むぎごはん					むぎごはん				
30 金	牛乳		牛乳	地産地消の日 「かにかまとみずなのスープ」						
	ガバオ	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 ズッキーニ 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 (バンバ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

※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。

今月の地場産物

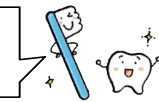
お米 とうもろこし じゃがいも
しめじ なめこ ひらたけ

*ありがたいの気持ちをこめて、
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

今回のつくば市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時から収穫してください。

