

令和5年度

6月分献立表

(22回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの学園 並木中)

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						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		調味料他	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	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	幼 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		小 663	3.1	
		パンブキンポタージュ	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	中 833	3.9	
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さばのみそに	さば				さとう でんぷん		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	
		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	2.9	
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 でんぷん	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	
		かんぴょうのみそしる	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	
6	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		にしんのたつたあげ	にしん			しょうが	でんぷん	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	
7	水	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	
		ダイスチーズパン										
		牛乳		牛乳								
		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	
8	木	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	
		ごはん 牛乳		牛乳								
9	金	いかのレモンあげ	いか				でんぷん 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	
		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	カレールー 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節	610	2.6	
12	月	牛乳 (コーヒー牛乳のもと)		牛乳			コーヒー牛乳のもと					
		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 でんぷん パンこ	ラード ごま油 ぎゅうし	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	
		ごはん (のりかつおふりかけ)	のりかつおふりかけ									
13	火	牛乳		牛乳								
		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	
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								
		ローズポークコロッケ	ぶた肉 だいず			たまねぎ			油	塩 こしょう	676	2.4
15	木	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								
		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 でんぷん こむぎこ	油	しょうゆ みりん	570	1.5	
		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	
16	金	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	
		キャロットパン 牛乳		牛乳								
		やさいのポテトカップグラタン	とうにゅう		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 からでんぷん 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	
16	金	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	
		むぎごはん										
		牛乳		牛乳								
		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 でんぷん	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	
16	金	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	でんぷん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	808	3.2	

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		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	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						
19	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			595	2.0		
		かいせんぎょうざ(2こ)	えび すけそうだ たまご		さやえんどう	キャベツ たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう こむぎこ	ラード ごま油	塩 オイスターソース みりん チキンエキス					
		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	でんぷん 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
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				611	2.5		
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぷん 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					
		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 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 でんぷん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう				881	3.8
21	水	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 (幼: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					
		マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			フロコリー にんじん			じゃがいも	ドレッシング				679	2.9
		ポークラタウイユ	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 スズキーニ 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
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				573	2.1		
		いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒					
		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
23	金	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 すぎのり	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 でんぷん	油	塩				848	3.8
26	月	ごはん					ごはん				582	2.3		
		牛乳		牛乳										
		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				
27	火	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 (幼: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					
		フルーツポンチ				パイナップル おうとう	さくらんぼゼリー こめこマカロニ						975	3.1
28	水	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 (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					
		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
29	木	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				
30	金	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										
		とりにくのみキシコに	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					
		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				

※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

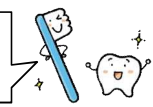
*ありがたいの気持ちをこめて、
つくばの食材を味わいましょう!



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。

