

令和6年

6月分献立表 (22回)

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・葛城小学校・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			
			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	からだのちようしをとのえるもの 4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
3	月	くろパン					くろパン						
		牛乳		牛乳						幼	547	2.0	
		ハンバーグデミグラスソース	ぶた肉 とり肉 だいず				たまねぎ ぶなしめじ じゃがいも	さとう でんぶん	油 ラード	トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ ソース 塩	小	681	2.6
		かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん ブロッコリー	きゅうり えだまめ			ノンエッグマヨネーズ		中	865	3.4
4	火	アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		いかカツ	いか				でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	塩こうじ		575	2.1	
		こんにくのピリからに	とり肉 ちくわ	カミカミ メニュー	にんじん	こんにく たけのこ ほししいたけ ごぼう	さとう		油	しょうゆ さけ みりん 一味唐辛子		636	2.3
5	水	きりぼしだいこんのスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ きりぼしだいこん	でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		812	3.1	
		レモンゼリー ※				ナタデココ	レモンゼリー						
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		とうふステーキそぼろあんかけ	とり肉 とうふ				たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん		549	2.3
6	木	こまつなのおいそかあえ (しょうゆ)	かまぼこ	のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		618	2.5	
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん ねぎ こんにく ごぼう	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし のりふりかけ		786	3.2	
		のりふりかけ											
		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	焼きそばソース オイスターソース 塩		610	2.4	
7	金	ミニメロンパン ※ 牛乳		牛乳			メロンパン				660	2.8	
		あじナゲット (幼・小2こ、中・職3こ)	あじ だいず イトヨリダイ スケトウダラ キントキダイ			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	塩 しょうゆ		867	3.6	
		だいこんとハムのサラダ (コーンクリームドレッシング)	ハム		にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				565	1.9	
10	月	さけのコーンマヨネーズやき	さけ	北海道 メニュー	パセリ	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう 酒		634	2.2	
		アスパラガスのごまあえ	あぶらあげ		アスパラガス にんじん	キャベツ		ごま	ごまあえの素		800	2.9	
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	みそラーメンスープの素				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				575	2.2	
11	火	とりにくのあまからソース	とり肉		あかパプリカ	きパプリカ しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		654	2.7	
		ひじきのようふうに	ベーコン	ひじき	にんじん	こんにく えだまめ	じゃがいも さとう	油	洋風だし みりん しょうゆ 塩		825	3.4	
		キャベツとにらのみそしる	あぶらあげ		にんじん にら	キャベツ たまねぎ えのきたけ			みそ 煮干しだし かつお節だし				
		ごもくどうん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう ぶなしめじ たまねぎ	ソフトめん でんぶん			酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節だし 煮干しだし		530	2.8
12	水	牛乳		牛乳							608	3.3	
		たこやき (小4まで2こ、小5から3こ)	たこ			キャベツ ねぎ	こむぎこ さとう	油	かつお節だし しょうゆ 塩 昆布だし		807	4.3	
		さきみとごこのサラダ	とり肉		こまつな みずな にんじん ひろしまな だいこんのは	キャベツ	こめ ひえ さとう オートミール おおむぎ キヌア	ごま	しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし				
		さくらんぼゼリー ※					さくらんぼゼリー						
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				609	2.0	
		ボークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルゲンフリーカレーフレーク まろやかカレーパウダー カレー粉 ケチャップ ソース		693	2.4	
		シーザーサラダ (クルトン+シーザードレッシング)	とり肉		ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン	ドレッシング			874	2.9	
		フルーツあえ				みかん パインアップル	ゼリー (りんご・ぶどう もも・とうにゅう)						
14	金	ソフトフランスパン キャラメルクリーム 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン キャラメルクリーム				526	2.3	
		とりにくのパーベキューソース	とり肉			ねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油	塩 酒 しょうゆ 酢		653	3.1	
		コーンとえだまめのサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング			813	4.0	
		パンキンポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ			油	塩 こしょう 米粉シチューの素			
17	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				573	2.2	
		ボークシューマイ (小4まで2こ、小5から3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぶん		塩		632	2.5	
		チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油	ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		821	3.7
		とうふとわかめのスープ	なると とうふ わかめ		にんじん	もやし ぶなしめじ ねぎ							
18	火	つくばこめパン 牛乳		牛乳			つくばこめパン				572	2.3	
		コーンフライ		牛乳		とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	油	ショートニング	塩	706	2.9	
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ こんぶ あかつのまた すぎのり	にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		859	3.6	
		ボークビーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン さとう 塩 こしょうコンソメ				
18	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				569	1.9	
		ガバオ	ぶた肉 だいず	かんてん	にんじん あかパプリカ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ スズキーニ きパプリカ なす	さとう	油	ごま油	バジル カレー粉 しょうゆ 塩 オイスターソース		646	2.3
		ブロッコリーといかのサラダ (イタリアンドレッシング)	いか		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		813	3.0	
		はるさめスープ	とり肉		にら	もやし たけのこ ほししいたけ	はるさめ			中華だし しょうゆ 塩 こしょう			

歯と口の健康習慣

豊中考案 Ca たっぷりメニュー



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・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	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						613	1.6	
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	旬の食材 (しんじやがいも)	しょうゆ 酒 みりん	675	1.7	
		こまつなとゆばのおかかあえ (しょうゆ)	ゆば	かつおぶし	こまつな にんじん みずな	もやし			しょうゆ	851	2.0	
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	さとう じゃがいも	油	しょうゆ 酒 みりん			
20	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						578	2.6	
		かにたま (キャベツ・きゅうり)	たまご かに		にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ	でんぷん さとう	油	中華だし しょうゆ 酒 酢 チキンスープ	647	2.9	
		オーシャンサラダ (ちゅうかドレッシング)	かまぼこ ちゅうかくらげ	わかめ		キャベツ きゅうり		ドレッシング		814	3.8	
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	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			
21	金	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 なると		ほうれんそう にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ	ソフトちゅうかめん	油	とんこつラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう 酒	595	2.7	
		牛乳		牛乳						690	3.2	
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ さとう こめこ はるさめ でんぷん	油 ラード ショートニング	しょうゆ 塩	923	4.2	
		シャキシャキごまサラダ (ごまクリームドレッシング)		ひじき	こまつな	ごぼう もやし とうもろこし		ごまドレッシング				
		ごはん					ごはん					
24	月	牛乳		牛乳						548	1.4	
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース	624	1.7	
		コールスロー (コールスロードレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング		782	2.1	
		れいとうパイ						パイナップル				
		ごはん					ごはん					
25	火	つくばしさんにんじんパン ※					にんじんパン					
		牛乳		牛乳						531	2.8	
		タンドリーチキン	とり肉			にんにく しょうが		ノンエッグマヨネーズ 油	ケチャップ しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	657	3.5	
		ミートベンネ	ぶた肉 だいず	旬の食材 (しんたまねぎ)	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ベンネ さとう	油	洋風だし トマトピューレ ケチャップ ソース 塩 こしょう	786	4.4	
		オニオンスープ	ベーコン		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	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
26	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						552	1.9	
		ぶたにくのうめソースがけ	ぶた肉			しょうが だいこん うめ りんご	さとう	油	しょうゆ みりん かつお節だし 酒	626	2.3	
		こまつなとしらすのあえもの (しおドレッシング)	ツナ	しらす	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		783	2.8	
		なめこ汁	とうふ		にんじん	なめこ だいこん えのきたけ ねぎ			煮干しだし かつお節だし みそ			
27	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						596	2.2	
		あじのなんぼんづけ	あじ			たまねぎ	さとう でんぷん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	652	2.6	
		だいこんのナムル (かんごくナムルドレッシング)	ちくわ		こまつな にんじん	だいこん		ごま ドレッシング		817	3.2	
		すいぎょうぎスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ ねぎ	こむぎこ	ごま油 ラード 油	中華だし しょうゆ 塩 みりん 酒 こしょう			
28	金	テーブルロール					テーブルロール					
		牛乳		牛乳						520	2.4	
		やさしいコロッケ(ソース)			にんじん	グリンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	油	こしょう 塩 ソース	648	3.0	
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		817	3.5	
		なつやさいたっぷりスープカレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ あかパプリカ	たまねぎ なす きパプリカ エリンギ しょうが にんにく		油	カレー粉 ガラムマサラ コンソメ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう			

○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

しめじ みずな こまつな なめこ しんたまねぎ

教科連携メニュー

6月24日(月) 2年生活
「ぐんぐん育てわたしの野菜」夏野菜

給食だより

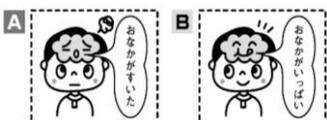
今月の給食目標

衛生に気を付けよう
よくかんで食事しよう

Q1 健康に良い食べ方はどっち？



Q2 よく噛んで食べると、脳はどう感じる？



☆答えは右下にあります

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。

歯と口の健康習慣

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。
よくかむと、体によいことがたくさんあります。

【かむことの効果】

- ①食べたものの消化を助ける。
- ②あごを動かすので、脳の血流がよくなり、脳の働きがよくなる。
- ③だ液が出るので、むし歯を防ぐ。
- ④つゆり食べることで、肥満を防ぐ。



地産地消メニューの紹介

- 【オニオンスープ】
【材料】・玉ねぎ 30g
4人分 ・じゃがいも 20g
・ほうれん草 10g
・にんじん 10g
・ベーコン 10g
・とうもろこし 10g
・サラダ油 小さじ1
・塩こしょう 少々
・固形コンソメ 1個
・水 4カップ(800ml)
・塩こしょう 少々

【つくり方】

- ①玉ねぎは薄切りに、ほうれん草は3cm幅で切り、ベーコン・にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋にサラダ油をきき、ベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ③水と固形スープの素を加え、じゃがいも、にんじん、とうもろこしを加えて煮る。
- ④ほうれん草を加え、塩こしょうで味を整える。



つくば市学校給食レシピを配信しています。

<https://cookpad.com/recipe/7360619>

【答え】Q1...B Q2...B