

令和6年 6 月分献立表 (22回)

Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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	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)
3	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん				
		ガバオ	ぶた肉 だいず	かんてん	にんじん あかバブリカ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ズッキーニ きバブリカ 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	小 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		中 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		
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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		
5	水	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				
		とりにくのパベーキューソース	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	653 813	3.1 4.0
		コーンとえだまめのサラダ (フレンチしるドレッシング)			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			
		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		
6	木	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		
		こんにゃくのピリからに	とり肉 ちくわ		にんじん	こんにゃく 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	636 812	2.3 3.1
		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		
		レモンゼリー ※				ナタデココ	レモンゼリー				
7	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	焼きそばソース オイスターソース 塩		
		ミニメロンパン ※ 牛乳		牛乳			メロンパン			660 867	2.8 3.6
		あじナゲット (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		
		だいこんとハムのサラダ (コンクリーミードレッシング)	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			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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	693 874	2.4 2.9
		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			
		フルーツあえ				みかん バインアップル	ゼリー (りんご・ぶどう もも・とうにゅう)				
11	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				
		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	632 821	2.5 3.7
		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		
		とうふとわかめスープ	なると とうふ	わかめ	にんじん	もやし ぶなしめじ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
12	水	くらパン 牛乳		牛乳			くらパン				
		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	トマトビュレ デミグラスソース ケチャップ ソース 塩	681 865	2.6 3.4
		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			
		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		
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	675 851	1.7 2.0
		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		旬の食材 (しんじやがいも)	しょうゆ		
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらすき グリンピース	さとう じゃがいも	油	しょうゆ 酒 みりん		
14	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	690 923	3.2 4.2
		牛乳		牛乳							
		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 でんぶん	油 ラード ショートニング	しょうゆ 塩		
		シャキシャキごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)		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			
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とうふステーキそばあんかけ	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		
		こまつなといそかあえ (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	618 786	2.5 3.2
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく 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		
		のりふりかけ									
18	火	テーブルロール 牛乳		牛乳			テーブルロール				
		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	648 817	3.0 3.5
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング			
		なつやすしいたつりスープカレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ あかバブリカ	たまねぎ なす きバブリカ 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		

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		からだのしょうじをとのえるもの		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			
19	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		かにたま	たまご かに		にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ	でんぶん 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 でんぶん	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		
20	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのおまからソース	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	ベーコン	ひじき	にんじん	こんにやく 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		
21	金	つくばこめこパン					つくばこめこパン				
		牛乳		牛乳							
		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		
24	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		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		
25	火	ごもくうどん (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		
		牛乳		牛乳							
		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	608	3.3
		ささみとごころのサラダ	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 オートミール ひえ おおむぎ キヌア さとう	ごま	しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし	807	4.3
		さくらんぼゼリー ※					さくらんぼゼリー				
26	水	つくばしさにんじんパン ※					にんじんパン				
		牛乳		牛乳							
地産地消 メニュー		タンダーリーチキン	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
		ミートパンネ	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	ペンネ 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		
		ごはん					ごはん				
27	木	牛乳		牛乳							
		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	ハヤシブレイク 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					パインアップル				
28	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		あじのなんばんづけ	あじ			たまねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	652	2.6
		だいこんのナムル (かんこ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
		すいぎょうズスープ	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		

○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

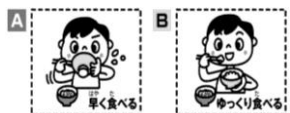
6月24日(月) 2年生活
「ぐんぐん育てわたしの野菜」夏野菜

給食だより

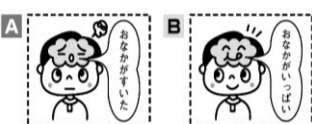
今月の給食目標

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

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ゆっくり食べることで、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)

【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鍋にサラダ油をしき、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