



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	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 594	1.6
		たちうおフライ	たちうお				パンこ こむぎこ	大豆油	塩	小 659	1.9
		ごしきあえ (たまねぎドレッシング)			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		ドレッシング		中 833	2.4
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ながねぎ	じゃがいも		味噌 煮干し かつおぶし		
4	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		いかカツ	すけそうだら いか だいた			たまねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	大豆油	カレー粉 塩 こしょう	602	1.8
		かみかみあえ (わふうクリーミードレッシング)	だいた		こまつな にんじん	ごぼう もやし		ドレッシング		660	2.1
		すましじる	なると とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ えのきたけ			塩 しょうゆ 酒 煮干し かつおぶし	801	2.5
5	水	とりなんばんうどん (ソフトめん)	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ	ソフトめん		しょうゆ 酒 塩 みりん かつおぶし 煮干し		
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう						503	2.7
		コーンとえだまめいりかまぼこ (幼1コ・小中職2コ)	すけそうだら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん みずあめ	サラダ油 菜種油	塩	629	3.5
		もやしとキャベツのあえもの (しおちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング		810	4.4
6	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		あじフライ (ソース)	あじ				パンこ こむぎこ	大豆油	中濃ソース 塩	572	2.0
		かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ きわめ こんぶ のり つのまた	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング		638	2.3
		だいこんのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ			味噌 煮干し かつおぶし	805	2.8
7	金	コッペパン (チョコクリーム)					コッペパン チョコクリーム				
		牛乳		牛乳						527	2.3
		デミグラスハンバーグ	とりにく だいた			たまねぎ	さとう パンこ	サラダ油 豚脂	デミグラスソース ケチャップ 塩 ウスターソース 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ こしょう	639	2.9
		きのこサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ ひらたけ きゅうり		ドレッシング		802	3.7
		コンソメスープ			にんじん かつまな	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
10	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						591	2.0
		たまごやき	たまご				さとう でんぶん	植物油	しょうゆ みりん 塩 昆布 かつおぶし	657	2.3
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	812	2.7
		なめこじる			にんじん	なめこ だいこん えのきたけ ながねぎ			煮干し かつおぶし 味噌		
11	火	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						554	1.8
		さんまのおかか	さんま	かつおぶし		しょうが	さとう		しょうゆ	658	2.5
		キャベツとこまつなのあえもの (わふうクリーミードレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ はくさい		ドレッシング		814	2.9
		かきたまじる	たまご		にんじん	ひらたけ たまねぎ	でんぶん		塩 しょうゆ 酒 煮干し かつおぶし		
12	水	しょくパン (ラフランスジャム)					しょくパン ラフランスジャム				
		牛乳		牛乳						483	1.8
		とりにくのキャロットソースかけ (幼1コ・小中職2コ)	とりにく		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	大豆油 サラダ油	塩 酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース	660	2.4
		ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし		ドレッシング		802	3.1
		やさいのコンソメスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		塩 しょうゆ こしょう コンソメ		
13	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						572	2.0
		あかうおのしおやき	あかうお					サラダ油	塩	644	2.4
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし	816	3.0
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ながねぎ しょうが こんにゃく		サラダ油	かつおぶし 煮干し 味噌		
14	金	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						501	2.1
		ささみカツ	とりにく だいた				じゃがいも さとう こめこ でんぶん	大豆油 植物油	塩	644	2.7
		コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング		807	3.5
		ミネストローネ	ペーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも マカロニ さとう	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう		
17	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						570	2.0
		さけのふくれみそやき	さけ				さとう	サラダ油	ふくれみかん陳皮 味噌 しょうゆ みりん	635	2.3
		こまつなのあえもの (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		803	3.0
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	さといも	サラダ油	かつおぶし 煮干し しょうゆ 塩		
18	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						557	1.9
		にくやさしいため	ぶたにく		にんじん なら	きびまん キャベツ もやし たまねぎ		サラダ油	塩 こしょう 中華スープ	635	2.3
		おまめのサラダ (パンパングードレッシング)	だいた ひよこまめ えんどうまめ あかいんげんまめ		いんげん	えだまめ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		806	2.9
		ちゅうかスープ	とうふ なると	わかめ	にんじん	ながねぎ えのきたけ		ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ 鶏だし		

6月4日~10日は 6月4日~10日は 健康週間です!

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	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
19	水	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	とうもろこし にんにく ながねぎ しょうが もやし メンマ	ソフトちゅうかめん	ごま油 サラダ油	醤油ラーメンスープ 塩 唐辛子 チキンがらスープ しょうゆ	576 659 816	2.8 3.3 4.1
		牛乳		牛乳							
		やさいとうふナゲット(2コ)	とうふ いとよりだい		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん	大豆油 植物油	塩		
		だいこんサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング			
		みかんヨーグルト		みかんヨーグルト							
20	木	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	むぎ ごはん じゃがいも	サラダ油	カレー粉 カレールウ カレーフレーク ケチャップ 中濃ソース コンソメ	642 716 810	2.1 2.4 3.0
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグピカタ	とりにく たまご だいいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	サラダ油	塩 しょうゆ こしょう		
		つくばしさんとうもろこし				とうもろこし					
21	金	チリドック (せわれコッペパン・ フランクフルトチリソース)	フランクフルト			たまねぎ	コッペパン でんぶん	サラダ油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	523 650 829	2.3 3.0 3.9
		牛乳		牛乳							
		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		ドレッシング			
		コーンポタージュ		牛乳 生クリーム	パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	塩 こしょう 洋風だし		
24	月	ごはん					ごはん			576 648 820	1.6 1.9 2.3
		牛乳		牛乳							
		いばらき おい塩 day	たら			しょうが	でんぶん さとう	大豆油	しょうゆ 酒 みりん		
		みずなサラダ (かおりごまドレッシング)			みずな にんじん	きゅうり もやし とうもろこし		ドレッシング			
		みそしる	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ ながねぎ	じゃがいも		味噌 煮干し かつおぶし		
25	火	ごはん					ごはん			554 631 800	2.1 2.6 3.3
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ キャベツ きピーマン	でんぶん さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 オイスターソース 酒 しょうゆ 中華スープ		
		きゅうりともやしのサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし はくさい きゅうり		ドレッシング			
		にらたまスープ	たまご とうふ		にら にんじん	たまねぎ	でんぶん	ごま油	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
26	水	ミルクパン					ミルクパン			533 680 866	1.9 2.6 3.4
		牛乳		牛乳							
		チキンのフレークやき	とりにく				パンこ コーンフレーク	ハンエッグマヨネーズ サラダ油	塩 こしょう 味噌		
		ごぼうサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング			
		トマトスープ	しろいんげんまめ		トマト にんじん	キャベツ たまねぎ			ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう		
27	木	ごはん					ごはん			589 657 828	1.8 2.1 2.7
		牛乳		牛乳							
		かつおかツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん こむぎこ	大豆油 植物油	しょうゆ 塩		
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ロースハム	こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
28	金	たまねぎとえのきたけのすましじる		わかめ		ながねぎ えのきたけ ひらたけ			塩 しょうゆ 煮干し かつおぶし	498 642 818	1.8 2.3 3.0
		テーブルロール					テーブルロール				
		牛乳		牛乳							
		とうにゅうコーンコロッケ	とうにゅう			とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう でんぶん みずあめ	大豆油 植物油	チキンエキス 塩		
		グリーンサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん ブロッコリー	カリフラワー きゅうり		ドレッシング			
		やさいスープ	とりにく		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		

○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しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。



つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードからご覧ください。
クックパッド つくば市 で検索できます。

今月の地場産物（予定）

みずな こまつな じゃがいも
なめこ たまねぎ ひらたけ とうもろこし

6月の飲料連携メニュー

6月26日(水)
2年生活「ぐんぐんそでわたしの野さい」
(夏野菜)

地産地消メニューの紹介

『コンソメスープ』

【材料】・ベーコン 40g
・にんじん 中6cm
・玉ねぎ 中1/2個
・しめじ 1/4束
・こまつな 2束
・サラダ油 小さじ1
・塩こしょう 少々
・固形スープの素 2個
・水 4カップ (800ml)

【つくり方】

- ①にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
しめじはほぐす。ベーコンは短冊切りに
する。こまつなは3cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、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、にんじん、
しめじを加えて煮る。
- ④ほうれん草を加え、塩こしょうで味を整え
る。

地元でとれた農水産物を地元で消費しようとい
う考えが「地産地消」です。
地元でとれたものは、私たち消費者まですぐに
届くので、鮮度が良く、栄養価が高い状態で食べ
ることができます。
毎日の食卓に、地元のおいしい食材を積極的に
とり入れましょう。