

令和6年度



6月分献立表

(20回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

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			
			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 牛乳		牛乳				ごはん		幼 576	2.0		
		ぶたにくのこうみやき	ぶた肉			にんにく しょうが		さとう 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう				
		ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレンドレッシング)		ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング 油					
		なめこのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	なめこ ねぎ			みそ 煮干し かつお節				
		さつまいもスティック					さつまいもスティック		中 808	2.9			
4	火	ごはん					ごはん		563	1.6			
		牛乳		牛乳									
		さばのみりんぼし	さば					さとう 油			しょうゆ みりん		
		のりずあえ(ポンず)	とり肉	のり	ほうれんそう にんじん	もやし					ポン酢		
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し	806	2.3		
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		520	1.2			
		たれつきにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ		さとう パンこ でんぶん みずあめ			ラード 油	酢 しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう	
		ちくわとみずなのサラダ (あおじそドレッシング)	ちくわ		みずな にんじん	もやし					ドレッシング		
		じゃがいものカレーそばろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう			油	しょうゆ カレー粉 酒 みりん	
6	木	チキンカレーライス (ごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん	油	カレー粉 ケチャップ ソース カレー粉	608	2.6		
		牛乳		牛乳									
		しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ 酒 みりん				
		フレンチサラダ (フレンチろドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング				
7	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		500	2.3			
		ぶたにくのラウトウイソース	ぶた肉		トマト あかパプリカ アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ にんにく		油			オリーブ油	ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	
		アスパラサラダ (コールスロードレッシング)	ツナ			キャベツ					ドレッシング		
		やさいのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし		油	ホワイシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	804	3.8		
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		694	1.5			
		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 こめこ こなめ はるさめ でんぶん さとう			油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	
		ごぼうとツナのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり					ドレッシング		
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	ねぎ たけのこ 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
11	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		536	1.7			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			たまねぎ しょうが					油	しょうゆ 酒 みりん	
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん いら	たまねぎ ほししいたけ		はるさめ			ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	
		フルーツあんじん				みかん バインアップル		とうにゅうあんじんどうふ				770	2.8
12	水	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン		550	2.2			
		いなだのオーロラソース	いなだ		トマト			さとう 油			ケチャップ ソース 白ワイン 塩		
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり えだまめ		じゃがいも			ノンエッグマヨネーズ		
		しんたまねぎのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ					油	しょうゆ コンソメ 塩	
13	木	タンメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん いら	キャベツ たまねぎ しめじ	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	ごま油	塩 ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう	529	3.0	
		牛乳		牛乳									
		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 油	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
		えだまめサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		教科連携メニュー 「2年生活 ぐんぐんそだてわたしのやさい」 (夏野菜)	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ			ドレッシング	799			4.5
14	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン		462	2.3			
		しろみさかなフライ(ソース)	こまい					パンこ こむぎこ			油	ソース 塩	
		ブロッコリーのガーリックいため	ベーコン		ブロッコリー にんじん いんげん	とうもろこし にんにく					油	コンソメ 塩 こしょう	
		むぎのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも おおむぎ			油	コンソメ 塩 こしょう	
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		575	1.9			
		いわしのおろしに	いわし			だいこん しょうが		さとう				しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし 酒	
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ							
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく		さといも			油	みそ 煮干し かつお節	
		さくらんぼゼリー											
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		564	2.2			
		あげどりのねぎソース	とり肉			ねぎ しょうが		でんぶん さとう			油	ごま油	しょうゆ 酢 酒
		かいそうサラダ (ちゅうがドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ かんてん すきのり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					ごま 油	ドレッシング	
		チンゲンサイとにくだんごのスープ	とり肉 とうふ ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ		でんぶん みずあめ			油	しょうゆ 中華だし 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 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 からだのちょうしをとのえるもの ビタミンC・その他	5群 ちからやねつになるもの 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 牛乳		牛乳			ごはん			499	2.6
		さけのごまだれやき	さけ		にんにく しょうが	さとう	ごま 油	減塩しょうゆ 酒 塩		568	3.4
		きりぼしだいこんのもの しんじやがいものみそしる	さつまあげ あぶらあげ		にんじん たまねぎ ひらたけ ねぎ	さとう	油	しょうゆ みりん みそ 煮干し かつお節		716	4.2
20	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		ガバオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ スズキーニ なす きパプリカ にんにく しょうが	さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 パジル 塩	568	2.3
		はるさめサラダ (かんきつドレッシング)	とり肉			もやし キャベツ とうもろこし	はるさめ	ドレッシング		643	2.6
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ たけのこ			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	812	3.4
21	金	テーブルロール					テーブルロール				
		牛乳(コーヒー牛乳のもと)		牛乳				コーヒー牛乳のもと		545	2.4
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ しめじ	さとう	油 ラード	ケチャップ ソース 塩 デミグラスソース こしょう	668	3.1
		コーンサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		850	3.7
		ジュリエヌスープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ		油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
24	月	ごはん (のりふりかけ)					ごはん				
		牛乳		牛乳						538	1.9
		あじのたつたあげ	あじ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ みりん	607	2.3
		たくあんあえ あつあげとひらたけのみそしる			こまつな にんじん	もやし たくあん たまねぎ ひらたけ ねぎ			みそ 煮干し かつお節	765	2.7
25	火	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						603	1.8
		とうふとやさいのナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とうふ いとよりたい とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん こしょう	722	2.3
		れいとうみかん				みかん				877	2.9
26	水	しょくパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			しょくパン りんごジャム				
		とうにゅうコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ 小むぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう	586	1.8
		ツナサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		あかパプリカ	だいこん きゅうり きパプリカ		ドレッシング		688	2.5
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	こめこマカロニ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	829	3.2
		チョコクレープ					チョコクレープ				
27	木	きつねうどん (ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん		減塩しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		
		牛乳		牛乳						494	1.8
		やさいかきあげ	だいず		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	624	2.0
		いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	もやし		ごま	ごま和えの素	838	2.8
28	金	つくばこめパン					つくばこめパン				
		牛乳		牛乳						482	1.7
		チリピーズ	ぶた肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	油	ケチャップ ソース 塩 チリパウダー こしょう	616	2.4
		つくばしんむしとうもろこし はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	つくば市産食材 「つくば市産蒸しとうもろこし」 ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング		768	3.0

※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。

今月の地場産食材

とうもろこし、みずな、こまつな、たまねぎ
なめこ、ひらたけ、しめじ、人参ペースト



ありがとうの気持ちを込めて、つくばの食材を味わいましょう！

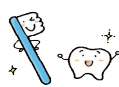
今回のつくば市産蒸しとうもろこしは、「ドルチェドリーム」という品種です。強い甘みと濃い味、フルーティーな香りが特長の「夢のようなとうもろこし」です。「穫れたての一番おいしい状態で皆さんに食べてもらいたい！」と、生産者さんが給食に出す日の朝4時から収穫してください。



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』

6/4~6/10は
歯と口の
健康週間！



よくかんで食べることは、体によい動きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



つくば市のホームページ
(子育て・教育→子育て→子育てナビ→
食育レシピ)では、学校給食レシピをはじめ、
「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」
を紹介しております。
右のQRコードからも
ご覧いただけますので、
ご家庭での食育に



イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①③』
小川万紀子監修 少年写真新聞社刊