

令和6年度



# 6月分献立表

(20回)



Aブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 柳橋小 谷田部小 竹園東中 谷田部中) 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 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
3	月	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 じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉	幼 608	2.6
		牛乳								小 675	3.0
		しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ 酒 みりん	中 832	3.4
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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	694	1.5
		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		812	2.0
		マーボー豆腐	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	974	2.2
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ぶたにくのこうみやき	ぶた肉			にんにく しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	576	2.0
		ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング)		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		653	2.3
		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	808	2.9
6	木	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン				
		いなだのオーロラソース	いなだ		トマト		さとう でんぶん	油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩	550	2.2
		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		712	2.9
		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 しょうが ほししいたけ		油	しょうゆ コンソメ 塩	891	3.7
7	金	タンメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん なら	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						623	3.5
		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 ごま油 きゅうり	しょうゆ オイスターソース 塩 酒 こしょう	799	4.5
		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 くんく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		
10	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						563	1.6
		さばのみりんぼし	さば				さとう	油	しょうゆ みりん	647	1.8
		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	806	2.3
11	火	しよくパン(りんごジャム)					しよくパン りんごジャム				
		牛乳		牛乳							
		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		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
12	水	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 しょうが ほししいたけ	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				
		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 バジル 塩	568	2.3
13	木	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 なんと	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
		くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		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	462	2.3
14	金	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	606	2.9
		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	767	3.8
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		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	536	1.7
17	月	はるさめスープ	かまぼこ		にんじん なら	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	606	2.1
		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とうふ			770	2.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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	520	1.2
18	火	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		622	1.7
		じゃがいものカレーそぼろに	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	763	1.9
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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	499	2.6
きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん		えだまめ きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん	568	3.4	
	しんじゃがいものみそしる	あぶらあげ			たまねぎ ひらたけ ねぎ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	716	4.2	

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 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
19	水	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 (ちゅうかドレッシング)		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 ドレッシング		642	2.3
	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	812	2.9	
20	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
		ぶたにくのラウトウイユソース	ぶた肉		トマト あかパプリカ	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	500	2.3
		アスパラサラダ (コールスロドレッシング)	ツナ		アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング		647	2.8
		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	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	804	3.8
21	金	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
24	月	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 グリーンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ 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 いとよくだい とうにゆう 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
25	火	つくばこめコパン					つくばこめコパン				
		牛乳		牛乳						482	1.7
		チリビーンズ	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
		つくばしさんむしとうもろこし	つくば市産食材 「つくば市産蒸しとうもろこし」			とうもろこし				768	3.0
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング				
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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	575	1.9
		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				652	2.2
		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	791	2.6
		さくらんぼゼリー					さくらんぼゼリー				
27	木	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	でんぶん さとう じゃがいも	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			
28	金	ごはん (のりふりかけ)					ごはん		ふりかけ		
		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			こまつな にんじん	もやし たくあん				765	2.7
	あつあげとひらたけのみそしる	あつあげ		にんじん	たまねぎ ひらたけ ねぎ			みそ 煮干し かつお節			

※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



ありがたいの気持ちを込めて、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時から収穫していただきます。



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、体によい働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コードからご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。

