

# 令和6年 6月分献立表 (22回)

Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

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		か、ら、だ、の、ち、よ、う、し、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				
3	月	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ だいごんのナムル (かんこくナムルドレッシング) すいぎょうさスープ	あじ	牛乳		たまねぎ	さとう でんぶん	ごま ドレッシング ごま油 ラード	しょうゆ 酢 一味唐辛子 中華だし しょうゆ 塩 みりん 酒 こしょう	幼 小 中	596 652 817	2.2 2.6 3.2
4	火	ソフトフランスパン キャラメルクリーム 牛乳 とりにくのパベーキューソース コーンとえだまめのサラダ (フレンチしろドレッシング) パンピングポタージュ		牛乳		ねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり とうもろこし えだまめ かぼちゃ にんじん	ソフトフランスパン キャラメルクリーム さとう 油 ドレッシング				526 653 813	2.3 3.1 4.0
5	水	ごはん 牛乳 いかカツ こんにゃくのピリからに きりほしだいごんのスープ レモンゼリー ※	いか とり肉 ちくわ ぶた肉	牛乳			ごはん でんぶん さとう パンこ こむぎこ さとう 油 ごま油 ラード	塩こうじ しょうゆ さけ みりん 一味唐辛子 中華だし しょうゆ 塩 こしょう			575 636 812	2.1 2.3 3.1
6	木	ごはん 牛乳 とうふステーキそぼろあんかけ こまつなのいそかあえ (しょうゆ) とんじる のりふりかけ	とり肉 とうふ かまぼこ ぶた肉	牛乳		たまねぎ しょうが もやし にんじん だいごん ねぎ	ごはん さとう でんぶん 油 さとう 油 じゃがいも	しょうゆ みりん しょうゆ みそ 煮干しだし かつお節だし のりふりかけ			549 618 786	2.3 2.5 3.2
7	金	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 はるまき シャキシャキごまサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ぶた肉 なると ぶた肉	牛乳		ほうれんそう にんじん にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ ごぼう もやし とうもろこし	ソフトちゅうかめん 油 ごま油 さとう 油 ごま ドレッシング	とんこつラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩		595 690 923	2.7 3.2 4.2
10	月	くろパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ) アルファベットスープ		牛乳			たまねぎ ぶなしめじ じゃがいも きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	くろパン さとう でんぶん 油 ラード ノンエッグマヨネーズ			547 681 865	2.0 2.6 3.4
11	火	ごはん 牛乳 ポークカレー シーザーサラダ (クルトン+シーザードレッシング) フルーツあえ		牛乳			たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パインアップル	ごはん じゃがいも 油 クルトン ドレッシング ゼリー (りんご・ぶどう もも・とうにゅう)	アレルゲンフリーカレーフレーク まるやかカレーパウダー カレー粉 ケチャップ ソース		609 693 874	2.0 2.4 2.9
12	水	ごはん 牛乳 とりにくのあまからソース ひじきのようふうに キャベツとらのみそしる	とり肉 ベーコン あぶらあげ	牛乳		あかパプリカ にんじん にんじん	きパプリカ しょうが こんにゃく えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん さとう 油 さとう 油	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 洋風だし みりん しょうゆ 塩 みそ 煮干しだし かつお節だし		575 654 825	2.2 2.7 3.4
13	木	ごはん 牛乳 さけのコーンマヨネーズやき アスパラガスのごまあえ どさんこじる		牛乳			とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごはん ノンエッグマヨネーズ 油 ごま	塩 こしょう 酒 ごまあえの素		565 634 800	1.9 2.2 2.9
14	金	やきそば ミニメロンパン ※ 牛乳 あじナゲット (幼・小2こ、中・職3こ) だいごんとハムのサラダ (コーンクリーミードレッシング)	ぶた肉 わかめ あじ だいご イトヨリダイ スケトウダラ キントキダイ ハム	牛乳		にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ	メロンパン さとう こむぎこ でんぶん 油 ドレッシング	焼きそばソース オイスターソース 塩		610 660 867	2.4 2.8 3.6
17	月	ごはん 牛乳 かにたま オーシャンサラダ (ちゅうかドレッシング) マーボーどうふ		牛乳			たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう 油 ドレッシング 油 ごま油	中華だし しょうゆ 酒 酢 チキンスープ 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		578 647 814	2.6 2.9 3.8
18	火	ごもろうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 たこやき (小4まで2こ、小5から3こ) ささみとごこのサラダ さくらんぼゼリー ※	ぶた肉 あぶらあげ たこ とり肉	牛乳		にんじん にんじん ごまつな みずな にんじん ひろしまな だいごんのは	ごぼう ぶなしめじ たまねぎ キャベツ ねぎ キャベツ こめ オートミール ひえ おおむぎ キヌア さとう	ソフトめん でんぶん ごむぎこ さとう 油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節だし 煮干しだし かつお節だし しょうゆ 塩 昆布だし しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし		530 608 807	2.8 3.3 4.3

歯と口の  
健康習慣カミカミ  
メニュー豊中考案  
Ca たっぷり  
メニュー北海道  
メニュー

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		からだのちようしをとのえるもの		ちからやわつになるもの		調味料他	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 カロタン	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 牛乳 ぶたにくのうめソースがけ こまつなとしらすのあえもの (しおドレッシング) なめこ汁	ぶた肉	牛乳 しらす	こまつな にんじん	しょうが だいこん うめ りんご キャベツ とうもろこし	さとう 油 ドレッシング	しょうゆ みりん かつお節だし 酒 煮干しだし かつお節だし みそ	552 626 783	1.9 2.3 2.8	
20	木	つくばこめコパン 牛乳 コーンフライ かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング) ポークピーズ		牛乳 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 ドレッシング	572 706 859	2.3 2.9 3.6	
21	金	むぎごはん 牛乳 ガバオ ブロッコリーといかのサラダ (イタリアンドレッシング) はるさめスープ	ぶた肉 だいたず	牛乳 かんでん	にんじん あかパブリカ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ズッキーニ きパブリカ なす	さとう 油 ごま油 ドレッシング	パジル カレー粉 しょうゆ 塩 オイスターソース	569 646 813	1.9 2.3 3.0	
24	月	テーブルロール 牛乳 やさしいコロッケ(ソース) ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング) なつやさいたっぷりスープカレー		牛乳	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ドレッシング	こしょう 塩 ソース	520 648 817	2.4 3.0 3.5	
25	火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク コールスロー (コールスロドレッシング) れいとうパン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも 油 ドレッシング	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	548 624 782	1.4 1.7 2.1	
26	水	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ こまつなとゆばのおかかあえ (しょうゆ) にくじゃが		牛乳		しょうが	でんぶん 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	613 675 851	1.6 1.7 2.0	
27	木	むぎごはん 牛乳 ポークシューマイ (小4まで2こ、小5から3こ) チンジャオロースー とうふとわかめのスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ しょうが	ごはん むぎ パンこ さとう こむぎこ 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	573 632 821	2.2 2.5 3.7	
28	金	つくばしきんにんじんパン ※ 牛乳 タンドリーチキン ミートパンネ オニオンスープ		牛乳		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 洋風だし トマトピューレ ケチャップ ソース 塩 こしょう	531 657 786	2.8 3.5 4.4	

○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。

今月の地産産物

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年生生活  
「ぐんぐん育てわたしの野菜」夏野菜

# 給食だよ!

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?  
A B

Q2 よく噛んで食べると、脳はどう感じる?  
A B

☆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)  
・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