

令和7年度



6 月分献立表 (21回)



つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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		ちからやねつになるもの		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 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質							
2	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		さばのみりんぼし	さば					さとう	油	しょうゆ みりん 酒	幼	528	1.6			
		のりずあえ(ポンず)	あぶらあげ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし				ポン酢	小	602	1.9			
		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	中	748	2.2			
3	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		こんさいりつくね	とり肉 だいず			ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃくこ しょうが	さといも でんぶん さとう	ラード 油		しょうゆ 塩 みりん こしょう		542	2.1			
		ひじきのにも	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ ほししいたけ	さとう	油		しょうゆ みりん		601	2.4			
		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	旬の味「じゃがいも」	みそ かつお節 煮干し			757	3.0			
4	水	はちみつパン 牛乳		牛乳				はちみつパン								
		あじフライ(ソース)	あじ					パンこ こむぎこ	油	ソース 塩		487	2.0			
		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	きゅうり たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ				631	2.6			
		ほうれんそうとにくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	でんぶん みずあめ	油		コンソメ 塩 こしょう		792	3.2			
5	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
かみかみ メニュー		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油		しょうゆ 酒 みりん		593	2.1			
		じゃこのカミカミサラダ (しおちゅうかドレッシング)		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん	おおむぎ	ドレッシング 油				673	2.4			
		けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	さといも			しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		834	3.0			
		おさつスティック					おさつスティック									
6	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		484	1.7			
		牛乳		牛乳												
		やさいかきあげ	だいず		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油		塩		607	2.1			
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま		ごま和えの素		808	2.7			
9	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		とりにくのしみあげ	とり肉			しょうが	でんぶん	油 ごま油		しょうゆ 酒 七味唐辛子		544	2.1			
		だいこんとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	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				618	2.4			
		いかボールのスープ	たら いか だいず		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが	でんぶん さとう	油		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		776	3.1			
10	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		ポークしゅうまい (幼小1～2:2・1こ、小3～中職:2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ みずあめ でんぶん さとう こむぎこ			塩 こしょう		587	2.1			
		きゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	旬の味 「きゅうり」	ドレッシング				712	2.6			
		あつあげのちゅうかに	あつあげ とり肉 ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぶん	油 ごま油		しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩		868	3.1			
11	水	ミルクパン 牛乳		牛乳	教科連携メニュー 「2年生活 ぐんぐんそでわたしのやさい」 (夏野菜)		ミルクパン									
		とうふナゲット(2こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゅう			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油		みりん 塩 ポークエキス		554	2.0			
		マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん		じゃがいも	ドレッシング				690	2.5			
		ポークラタウイユ	ぶた肉		トマト ピーマン あかパプリカ	たまねぎ えだまめ なす ズッキーニ きパプリカ にんにく	しろいんげんまめ	オリーブ油		コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		847	3.1			
12	木	チキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油		カレールー ケチャップ ソース カレー粉		603	2.2			
		牛乳		牛乳								686	2.6			
		ツナオムレツ	たまご ツナ			たまねぎ	さとう でんぶん	油 マヨネーズ		塩 しょうゆ 酢		862	3.2			
		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								
13	金	しよくパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			しよくパン チョコクリーム									
		とうにゅうクロック	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油		塩 こしょう		502	2.1			
		ささみのイタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		ブロッコリー あかパプリカ	きゅうり		ドレッシング				605	2.6			
		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		745	3.3			
16	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん								
		さんまのしょうがに	さんま			しょうが	みずあめ さとう でんぶん			しょうゆ 酢 塩						
		キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし						609	2.0			
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	さといも	油		みそ かつお節 煮干し		679	2.3			
		さくらんぼゼリー					さくらんぼゼリー	旬の味「さくらんぼ」				811	2.7			
17	火	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン								
		とりにくのマスタードソースやき	とり肉					油		ソース 粒マスタード 赤ワイン		478	1.9			
		コロコロサラダ (シーザードレッシング)			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		ドレッシング				614	2.5			
		パンブキンスープ	ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ		油		ホワイトシチューの素 塩 こしょう		768	3.2			

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		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		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 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質						
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		こもちししゃもフライ (幼小1～2:1こ、小3～中職:2こ)	こもちししゃも				パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩	562	1.5
		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	675	2.0
		じゃがいものカレーそばろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	822	2.3
19	木	やきそば	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース 塩		
食育 の日		ミニくろパン 牛乳		牛乳			ミニくろパン			594	2.9
		タコメンチカツ	たら たこ だいず	あおさ		キャベツ しょうが	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	塩 みりん	647	3.3
		かんてんサラダ (ちゅうかドレッシング)		くきわかめ かんてん	こまつな にんじん	とうもろこし		ドレッシング		797	4.1
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉 だいず			だいこん たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	しょうゆ みりん ケチャップ こしょう 塩	538	1.6
		キャベツとコーンのサラダ (コーンドレッシング)				キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ドレッシング		627	1.9
		みずなのかきたまじる	たまご かまぼこ	つくば地産地消の日 「みずなのかきたまじる」	にんじん みずな	ねぎ しめじ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	758	2.1
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		あげだしどうふ	とうふ		みずな にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ みりん	530	1.3
		いろどりサラダ (かんきつドレッシング)			こまつな ブロッコリー にんじん ビーマン あかパプリカ	きゅうり きパプリカ		ドレッシング		609	1.5
		とりにくとさといものにももの	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しめじ しょうが	さといも さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	746	1.7
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		しろみぎかなのオーロラソース	たら		トマト		さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 油	ケチャップ ソース 白ワイン 塩	561	1.9
		ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)			こまつな にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング		634	2.3
		ジンジャースープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ しょうが	こめコマカロニ	油	コンソメ しょうゆ こしょう 塩	796	2.8
25	水	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン				
		チリビーンズ	ぶた肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ケチャップ ソース チリパウダー 塩 こしょう	478	1.7
		むしとうもろこし				とうもろこし	旬の味 「とうもろこし」			611	2.3
		はなやさいのツナサラダ (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		763	3.0
26	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごま油	みそ 酒 オイスターソース しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	551	1.8
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん にら	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	622	2.2
		フルーツあえ				おうとう パインアップル	マスカットゼリー			793	2.8
27	金	タンメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ メンマ にんにく しょうが きくらげ	ソフトちゅうかめん でんぶん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						594	2.7
		きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	油	塩	688	3.2
		かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ すぎのり のまた	こまつな	とうもろこし		ドレッシング		864	4.1
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		いわしのかばやき	いわし				さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒	565	1.9
		もやしとビーマンのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		にんじん ビーマン	もやし			しょうゆ	619	2.1
		とりにくとやさいのみそしる	とり肉 とうふ あぶらあげ			たまねぎ だいこん こんにゃく		油	みそ かつお節 煮干し	780	2.5

※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。

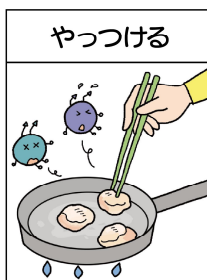
6月の給食目標『衛生に気をつけよう』

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



出典:『家庭とつながる!新食育ブック③』小川万紀子監修 少年写真新聞社刊



今月のつくば市産食材
キャベツ・みずな
しめじ・ひらたけ
米・米粉です。
つくばの恵みを
いただき
ましょう!



6月4日～10日は
歯と口の健康週間
『かみかみメニュー』
よくかんで
食べよう!



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