

令和7年度

6 月分献立表 (20回)

Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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	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	幼 594	2.9
		ミニクロパン 牛乳		牛乳			ミニクロパン			小 647	3.3
		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	中 797	4.1
		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			
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ポークしゅうまい (幼小1～2:1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	2.7
		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	869	3.2
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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 こんにやく 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				
5	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	485	1.7
		牛乳		牛乳						608	2.1
		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	810	2.7
		こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	ごま	ごま和えの素			
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			555	1.5
		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	675	2.0
		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	822	2.3
		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		
9	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			480	1.9
		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	617	2.5
		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		771	3.2
		パンピングスープ	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		
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			561	1.9
		しろみざ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	633	2.3
		ごぼうサラダ (わふうクリーミードレッシング)			こまつな にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング		796	2.8
		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	こめこマカロニ	油	コンソメ しょうゆ こしょう 塩		
11	水	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			502	2.1
		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 こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう	605	2.6
		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		745	3.3
		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		
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			542	2.1
		こんさいいりつくね	とり肉 だいず		旬の味 「新じゃがいも」	ごぼう たまねぎ れんこん こんにやく 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	601	2.4
		ひじきのにももの	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	757	3.0
		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 かつお節 煮干し		
13	金	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	609	2.0
		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				679	2.3
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく	さといも	油	みそ かつお節 煮干し	811	2.7
		さくらんぼゼリー				旬の味「さくらんぼ」	さくらんぼゼリー				
16	月	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			529	2.0
		とうふナゲット(2こ)	とうふ だいず いとよりだい ようにゅう		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)	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	665	2.5
		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		823	3.1
		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		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			565	1.9
		いわしのかばやき	いわし				さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒	619	2.1
		もやしとピーマンのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		にんじん ピーマン	もやし			しょうゆ	780	2.5
		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 こんにやく		油	みそ かつお節 煮干し		

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	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 ごんぶ すきのり つのまた	こまつな	とうもろこし		ドレッシング		864	4.1
19	木	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	つくば地産地消の日 「水菜、しめじ」		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	539	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		628	1.9
		みずなのかきたまじる	たまご かまぼこ		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	759	2.1
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		あげだし豆腐	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	534	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		614	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	752	1.8
23	月	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
24	火	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	カレーパウダー ケチャップ ソース カレー粉		
		牛乳		牛乳						604	2.2
		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	688	2.6
		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		864	3.2
25	水	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	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	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	748	2.2
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのしちみあげ	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	2.5
		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
27	金	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 甜麺醬 豆板醬	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
30	月	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

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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

今月の地場産食材
お米、米粉、しめじ、
ひらたけ、こまつな、
みずな



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

よく噛んで
食べましょう!

