

令和8年度



6月分献立表 (22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		
			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)
1	月	やきそば	ぶた肉		にんじん にはら	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 524	2.5	
		ミルクパン 牛乳				ミルクパン			小 650	3.1	
		あげぎょうざ (幼:1こ、小中職:2こ)	ぶた肉		にはら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	中 760	3.7
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)			ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
2	火	ごはん 牛乳				ごはん					
		ぶたにくのりんごソース	ぶた肉			りんご にんにく	さとう 油	しょうゆ 酒 レモン果汁 塩 こしょう	568	2.2	
		ひじきのごしきに	さつまあげ	ひじき	いんげん にんじん	とうもろこし ほししいたけ	さとう 油	しょうゆ みりん 酒	651	2.7	
		こんさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ		みそ かつお節 煮干し	810	3.3	
3	水	はちみつパン 牛乳				はちみつパン					
		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 さとう でんぷん	油	塩 こしょう	536	1.8
		コロコロポテトサラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー にんじん	えだまめ	じゃがいも	ドレッシング		671	2.3
		とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー エリンギ		油	ケチャップ コンソメ 白ワイン 塩 チリパウダー こしょう	843	2.9
4	木	ごはん 牛乳				ごはん					
		パイタヤキ	あじ たら		にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	パンこ でんぷん	ラード 油	みそ しょうゆ 塩	509	1.5
		チキンとチンゲンサイのサラダ (わふうクリームドレッシング)	とり肉		チンゲンサイ にんじん	もやし		ドレッシング		574	1.8
		けんちんじる	あつあげ		にんじん	こんにやく だいこん しめじ ねぎ		ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	715	2.1
5	金	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し		
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						560	2.3
		ココアあげパン					ココアパン ココアシュガー	油		637	2.7
		もやしとピーマンのしおこんぶ あえ		しおこんぶ	にんじん ピーマン	もやし				786	3.5
8	月	ごはん 牛乳				ごはん					
		いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん 油	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	518	1.5	
		しんたまねぎのサラダ (わふうフレンチドレッシング)	かつおぶし			キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		ドレッシング		588	1.8
		なつやさいのみそしる	あつあげ		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ		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」	みそ 煮干し かつお節	739	2.2
9	火	セサミパン 牛乳				セサミパン					
		おさかなかまぼこやき (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	たら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぷん みずあめ	油	塩	442	2.1
		やさいのとうにゅうポタージュ	とうにゅう ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	604	3.0
		さくらんぼのジュレ					さくらんぼゼリー りんごゼリー ナタデココ			753	3.7
10	水	ごはん 牛乳				ごはん					
		ぶりのねぎソース	ぶり			ねぎ にんにく	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酢	630	1.4
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		725	1.7
		にくだんごとこまつなのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぷん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	895	2.0
11	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 グリンピース 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		
		牛乳								615	3.1
		しょうゆたまご	たまご						しょうゆ 酒	686	3.4
		アスパラガスのサラダ (シーザーサラダドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		848	4.0
12	金	くらパン 牛乳				くらパン					
		チキンカツレツ	とり肉				パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩 こしょう	465	2.1
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		629	2.7
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ		油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	757	3.3
15	月	ごはん 牛乳				ごはん					
		つくばしあんねぎのとりつくね	とり肉 だいず			ねぎ	でんぷん さとう	油	塩 ナツメグ	601	1.8
		こまつなサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ		ドレッシング		668	2.1
		がんもどきのものにもの	がんもどき さつまあげ		にんじん	たまねぎ こんにやく ごぼう グリンピース ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	822	2.5
16	火	ごはん 牛乳				ごはん					
		かぼちゃクロック			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	油	塩	549	1.8
		きゅうりのそくせきづけ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	みずあめ		塩 昆布だし	594	2.1
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん	たけのこ ひらたけ ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	740	2.6

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 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)
17 水	ソフフランスパン 牛乳		牛乳			ソフフランスパン			576	2.0
	ポテトグラタン	とうもろこし だいず おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも みずあめ さとう こめこ	油	塩 こしょう	694	2.5
	ジュリエヌサラダ (クリーム・フレンチしろドレッシング)			みずな にんじん	だいこん とうもろこし			ドレッシング		
18 木	ポークラタトゥイユ	ぶた肉 だいず		トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ なす にんにく		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	831	3.1
	ごはん 牛乳		牛乳							
	ミートボールあまずあん	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ	さとう でんぶん みずあめ	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう	530	2.1
19 金	うめのさっぱりあえ	かまぼこ			もやし きゅうり うめぼし		ごま		604	2.5
	あおさのみそしる	あつあげ のり		にんじん	だいこん ねぎ			みそ 煮干し かつお節	760	3.1
	タンメン(ソフちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん なら	キャベツ たまねぎ しめじ	ソフちゅうかめん	油 ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩 こしょう		
22 月	ごはん 牛乳		牛乳							
	さんぞくやき	とり肉			にんにく		油	酒 しょうゆ 塩	540	1.7
	かんてんサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ	かんてん	こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		610	2.0
23 火	ごはん 牛乳		牛乳							
	ししゃものなんばんづけ (幼~小2年:1こ、小3~中職:2こ)	こもちししゃも		にんじん	ねぎ		油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	545	1.4
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし きパプリカ		ごま	ごま和えの素	662	2.0
24 水	ごまあえ			ほうれんそう	もやし きパプリカ		ごま	ごま和えの素	662	2.0
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	808	2.2
	まるパン 牛乳		牛乳							
25 木	ハンバーグ(ケチャップ)	とり肉 だいず			たまねぎ しょうが	パンこ さとう	油 ラード	しょうゆ 塩 赤ワイン こしょう ケチャップ	477	2.2
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		610	2.8
	パンピングスープ	ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	734	3.4
26 金	ごはん 牛乳		牛乳							
	モロのにんじんソース	モロ		にんじん	にんにく		油	しょうゆ みりん 酢	571	1.8
	にらともやしのあえもの (かんこくナムルドレッシング)	ハム		にら	もやし とうもろこし		ドレッシング		653	2.1
29 月	かみなりじる	あつあげ		にんじん こまつな	たまねぎ なす		ごま油	みそ 煮干し かつお節	814	2.6
	しよくパン (ブルーベリージャム)					しよくパン ブルーベリージャム				
	牛乳		牛乳							
30 火	とりにくのコーンマヨネーズ やき	とり肉		パセリ	とうもろこし	パンこ さとう	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	458	2.2
	はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		589	2.9
	しんたまねぎのスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		油 オリーブ油	コンソメ しょうゆ 塩	720	3.6
30 火	ごはん 牛乳		牛乳							
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉	いばらき美味しおDayメニュー	にんじん	しらたき ねぎ		油	焼肉の塩たれ 酒 中華だし 塩	504	1.5
	たくあんあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん				567	1.8
30 火	しんじゃがいものみそしる	あぶらあげ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節	720	2.3
	なつやさいのカラフル ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ なす きパプリカ グリンピース にんにく	むぎごはん じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩		
	牛乳		牛乳						591	1.4
30 火	プレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	673	1.7
	れいとうパインアップル				パインアップル				840	2.1

※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。

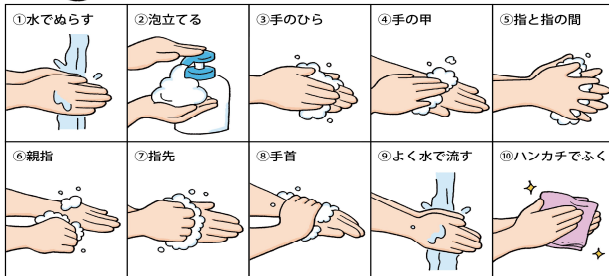
6月の給食目標 『衛生に気をつけよう』

～石けんで手をしっかり洗おう！～

手には、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスが付いているかもしれません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使っていいに洗いましょう。



石けんを使った手洗い



6月は「食育月間」です

世界の料理や日本各地の郷土料理、旬の食材や地場産物を取り入れ、工夫したメニューが多くあります。楽しんでください。

今月の地場産食材

お米 しめじ なめこ ひらたけ ねぎ 一味唐辛子

ありがたい気持ちを込めて つくばの食材を味わいましょう！