

令和3年度

6月分献立表



(22回)



6月は「食育月間」です

Cブロック(東幼 二の宮幼 桜幼 吾妻幼 東小 二の宮小 小野川小 栄小 九重小 吾妻小 谷田部東中 桜中 吾妻中)

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			
			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	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いかフライ(ソース)	いか だいず		つくば地産地消の日 「めかぶと水菜のかきたま汁」		パンこ でんぶん ごむぎこ さとう	油	ソース こしょう 塩	幼 556	2.0	
		おかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ	小 604	2.3	
		めかぶとみずなのかきたまじる	たまご かまぼこ	めかぶ	みずな にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	中 755	2.4	
2	水	きのこけんちんうどん (ソフトめん)	とり肉 かまぼこ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ なめこ 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						524	3.1	
		にくづめいなり	あぶらあげ ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ	旬の味 「きゅうり」	さとう でんぶん ごむぎこ	ラー油	しょうゆ みりん 酒 塩	608	3.6
		たくあんあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん				815	4.7	
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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	582	1.5		
		むぎのサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム		にんじん	ロマネスコカリフラワー とうもろこし	おおむぎ ドレッシング			639	1.7	
		だいこんとあつあげのみそじる	あつあげ		にんじん だいこんのは	だいこん ねぎ			みそ かつお節 煮干し	805	2.2	
4	金	アップルパン 牛乳		牛乳			アップルパン					
		とりにくのカレーパンこやき	とり肉				パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	カレー粉	612	2.3	
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		744	2.9	
		ジュリエヌスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	934	3.6	
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さばのみりんほし	さば				さとう 油	しょうゆ みりん 酒	615	1.4		
		こまつなとハムのサラダ (わふうドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	キャベツ		ドレッシング		669	1.6	
		あぶらあげともやしのみそじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ			みそ かつお節 煮干し	836	2.1	
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぶたにくのごまだれやき	ぶた肉			にんにく しょうが	さとう ごま 油	減塩しょうゆ 酒	652	1.5		
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)			にんじん	キャベツ サラダこんにやく えだまめ とうもろこし		ドレッシング		701	1.6	
		めつべじる	するめ		にんじん	だいこん ごぼう れんこん ほししいたけ	さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	874	2.0	
		さつまいもスティック	かみかみメニュー				さつまいも さとう	油				
9	水	ドッグパン いちごマーガリン 牛乳		牛乳			ドッグパン いちごジャム	マーガリン				
		ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ しめじ	さとう でんぶん マッシュポテト	油 ラード	ケチャップ ソース 洋風だし 塩	569	2.6	
		かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			つくば地産地消の日 「しんたまねぎのスープ」	かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	688	3.2	
		しんたまねぎのスープ	ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	841	3.9	
10	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 ソース			
		牛乳		牛乳						658	2.5	
		しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ 酒 みりん	728	2.8	
		フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		897	3.3	
11	金	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	ごむぎこ はるまき こめこ こなあめ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩	600	1.9	
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		690	2.2	
		チンゲンサイとくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ たまねぎ	でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	824	2.7	
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		みそチキンカツ	とり肉				パンこ ごむぎこ でんぶん	油	塩 しょうゆ みそ	612	1.7	
		ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング)		あげちりめん	ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		668	2.0	
		ちゃんこじる	とうふ ぶた肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ		油	しょうゆ 鶏ガラスープ 酒 塩 和風だし かつお節	834	2.5	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あげぎょうざ (幼:1ヶ、小中職:2ヶ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	ごむぎこ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ 塩	589	2.2	
		かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		715	2.6	
		とうふのちゅうかに	とうふ 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	861	3.3	
16	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 でんぶん		しょうゆ みりん 塩 酢	530	1.6	
		ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		597	1.8	
		じゃがいものみそじる		旬の味 「じゃがいも」	にんじん	たまねぎ ねぎ ひらたけ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	733	2.3	
17	木	ユメシホウパン 牛乳		牛乳			ユメシホウパン					
		やさいコロッケ(ソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ		油	ソース こしょう 塩	508	2.9	
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)	つくば市産食材 「ユメシホウ小麦」		ブロッコリー アスパラガス	きゅうり えだまめ		ドレッシング		629	3.6	
		やさいのポタージュ	ベーコン		かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター 油	ホワイトシュアの素 コンソメ 塩 こしょう	825	4.5	

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・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)
18	金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なると		にんじん いら	たまねぎ とうもろこし メンマ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	みそラーメンスープの素 がらスープ しょうゆ 塩	550	2.8
		牛乳								708	3.6
		えだまめフリッター (幼:1ヶ、小中職:2ヶ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	892	4.5
21	月	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			550	1.8
		キャベツいりつくね	とり肉 えんどうまめ かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぶん さとう	油 ラード	みりん 塩	603	1.9
22	火	のりずあえ (ポンず)	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			ポンず	756	2.4
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し		
		つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン			716	2.5
23	水	ハムカツ	ハム だいず		つくば市産食材 「とうもろこし」	とうもろこし	パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩	853	3.3
		つくばしさんむしとうもろこし				とうもろこし				1026	4.1
		やさいたっぷりスープ	ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
24	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	541	2.2
		だいきんサラダ (ごうみしおドレッシング)			にんじん	だいきん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		608	2.8
25	金	はるさめスープ	なると		にんじん こまつな	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	763	3.3
		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				
		ポテトグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油 マーガリン	塩	504	2.0
26	土	ブロッコリーサラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー アスパラガス にんじん	とうもろこし		ドレッシング		618	2.7
		ベルナーブラッテ	ベーコン とり肉 ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく		スイス選手団歓迎メニュー オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	744	3.2
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
27	日	やさいのかきあげ	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	669	1.3
		わふうサラダ(わふうドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		732	1.5
		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	888	1.9
28	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	602	2.0
		きりぼしだいこんのもの	ちくわ		にんじん いんげん	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 和風だし	657	2.4
29	火	とうふとゆばのすましじる	とうふ ゆば	わかめ	にんじん みずな	ねぎ			しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつお節 煮干し	821	3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ほっけのしおやき	ほっけ					油	塩	601	1.9
30	水	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					665	2.1
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく	さといも	油	みそ かつお節 煮干し	826	2.8
		さくらんぼゼリー					さくらんぼゼリー				
31	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ガバオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパパリカ バジル	たまねぎ スッキーニ なす きパパリカ にんにく しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 塩	606	2.2
		ヤムウンセンサラダ (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		686	2.8
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			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	866	3.6	

※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。

今月の地場産物

小松菜・大根・とうもろこし・ねぎ
しめじ・なめこ・ひらたけ・人参ペースト

*ありがたいの気持ちをこめて、
つくばの食材を味わいましょう!



地産地消メニューの紹介

『新玉ねぎのスープ』

- 【材料】
- ・玉ねぎ 40g
 - ・キャベツ 20g
 - ・にんじん 10g
 - ・鶏小間肉 10g
 - ・サラダ油 小さじ1
 - ・塩こしょう 少々
 - ・固形スープの素 1個
 - ・水 800ml

【つくり方】

- ①玉ねぎは薄切り、キャベツは短冊切り、にんじんは3cmの千切りにする。
- ②鍋にサラダ油をしき、玉ねぎをよく炒める。
- ③固形スープの素と水を加え、鶏小間肉、にんじん、キャベツを加えて煮る。
- ④塩こしょうで味を整える。

給食だよ!

6月22日に「とうもろこし」はつくば市でとれたものです。今回は生産者の伊藤さん(上郷地区)に聞きました!

質問① 今回のとうもろこしの品種は何ですか?
「味来(みらい)」という品種で、実がやわらかく甘み強いのが特徴です。

質問② 朝採りと聞きましたが、当日は何時から作業をするのですか?
採りたての一番おいしい状態でみなさんに食べてもらいたいので給食に出す日の朝4時から収穫します。

