


令和元年6月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 (エネルギー・ 食塩相当量)		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他	
3日 (月)	麦ご飯					米 麦		859 (kcal) 2.6 (g)		
	牛乳		牛乳							
	さばの塩麹カレー焼き	さば					食塩 麹 カレー粉 みりん			
	新じゃがいもの煮物	豚肉 かつお節		にんじん 枝豆	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	油		しょうゆ 酒 みりん	
4日 (火)	もやしと油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん 小松菜	もやし ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ					
	一歯と口の健康週間— かみかみ給食 麦ご飯					米 麦		778 1.8		
	牛乳		牛乳							
	鶏だんご(3)	鶏肉			玉ねぎ ねぎ しょうが	でん粉	食塩 しょうゆ こしょう			
昆布と竹輪の煮物	豚肉 油揚げ 竹輪 かつお節	昆布	にんじん	しらたき	砂糖	油	しょうゆ みりん			
5日 (水)	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ		油	しょうゆ		
	オムレツ	鶏卵				でん粉 砂糖	油	酢 食塩		
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			にんじん 赤ピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし			イタリアンドレッシング		
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア ぶどう	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	カレールウ 食塩 こしょう ソース		
6日 (木)	★クレープ	豆乳			レモン ブルーベリー	砂糖 水あめ 米粉 小麦粉	油			
	白身魚のプロヴァンス風	メルルーサ		トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり	砂糖	油	ケチャップ 食塩 こしょう 酢 ソース ワイン		
	ポテトサラダ 卵なしパックマヨネーズ			にんじん	きゅうり	じゃがいも		卵なしマヨネーズ		
	ポトフ	ウインナー		にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ			コンソメ 食塩 こしょう		
7日 (金)	小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜	大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ		
	もやしときゅうりのカリカリ梅あえ	鶏肉	ちりめんじゃこ 寒天	赤しそ	きゅうり もやし 玉ねぎ 梅	水あめ 砂糖	でん粉 油	食塩		
	麦ご飯					米 麦		711 2.0		
牛乳		牛乳								
ポークしゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 小麦粉	でん粉 砂糖 水あめ	食塩			
おかひじきとメンマのサラダ 和風ごまドレッシング		ひじき	おかひじき にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ	砂糖		しょうゆ 食塩 唐辛子 和風ごまドレッシング			
10日 (月)	中華丼の具 ごはんにかけて中華 丼にしてどうぞ	豚肉 なたと 生揚げ		チンゲンサイ にんじん 小松菜	ねぎ こんにゃく 玉ねぎ たけのこ しいたけ しめじ	三温糖	でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん 中華スープ	
	麦ご飯					米 麦		819 1.6		
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		しょうゆ みりん	
のり酢あえ梅ふうみ	まぐろ	ちりめんじゃこのり	ほうれんそう	キャベツ もやし 梅 りんご	砂糖	水あめ	油		食塩 しょうゆ 酢	
11日 (火)	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ しいたけ					
	麦ご飯					米 麦		850 2.7		
	牛乳		牛乳							
	チンジャオロースー	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	砂糖	ごま油		しょうゆ 酒 オイスターソース がらスープ	
春雨スープ	鶏肉 なたと あさり		にんじん	玉ねぎ 大根 もやし きくらげ ねぎ	春雨		食塩 しょうゆ がらスープ			
12日 (水)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		食塩		
	牛乳		牛乳							
	ポテトコロッケ パックソース	鶏卵	脱脂粉乳	にんじん グリンピース	とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 パン粉	でん粉 砂糖	油	食塩 ソース	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング				ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 ごまドレッシング		
13日 (木)	野菜スープ	鶏肉		にんじん 枝豆	キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
	麦ご飯					米 麦		829 3.7		
	牛乳		牛乳							
	豆腐ハンバーグ和風おろしソースかけ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 大根 りんご	砂糖 小麦粉 パン粉	でん粉		油	食塩 しょうゆ 酒 みりん がらスープ
ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
14日 (金)	玉ねぎとわかめのみそ汁	生揚げ かつお節 みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ					
	麦ご飯					米 麦		793 2.1		
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ パックソース	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	でん粉 砂糖		油	食塩 こしょう ソース
野菜のしょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ みりん			
17日 (月)	じゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油			
	麦ご飯					米 麦		803 2.5		
	牛乳		牛乳							
	肉だんご(3)	鶏肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	パン粉		でん粉	油
豚肉のキムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら にんじん	白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ りんご にんにく しょうが	砂糖	でん粉	油		ごま油	酒 しょうゆ 食塩 唐辛子
18日 (火)	もやしとえのきたけのスープ	鶏肉 あさり		にんじん	もやし 玉ねぎ えのきたけ しょうが ねぎ 大根		ごま油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ		

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
19日 (水)	麦ご飯					米 麦			799 1.7
	牛乳		牛乳						
	とり天	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 こしょう 酒	
	きんぴらごぼう	豚肉 かつお節		にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	
20日 (木)	麦ご飯					米 麦			853 3.4
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター (2)		子持ちししゃも あおさ おきあみ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	キャベツとツナのサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		油	食塩 玉ねぎドレッシング	
21日 (金)	夏野菜カレー	鶏肉		にんじん トマト ピーマン 枝豆	玉ねぎ なす ズッキーニ とうもろこし しょうが に んにく	じゃがいも 小麦粉	油	カレールウ 食塩 こしょ う ソース	779 2.4
	一大阪サミット開催給食一 麦ご飯 ふりかけ	かつお節 さば節	のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが いも でん粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳						
	お好み焼き パックお好みソース	鶏卵 豚肉 かつお節			キャベツ	小麦粉 でん粉 やま いも	油	食塩 お好みソース	
24日 (月)	キャベツとじゃこのサラダ 中華ドレッシング		ちりめんじゃ こ	小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖 水あめ	油	食塩 中華ドレッシング	858 2.7
	河内のつべ	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節		にんじん	大根 玉ねぎ こんにゃ く	砂糖		しょうゆ みりん	
	麦ご飯 ★スティック納豆	納豆				米 麦		しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
25日 (火)	りんどうくんのカレーロック パックソース	豚肉 豚レバー		にんじん	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 米粉 じゃがいも 砂糖	豚脂 油	食塩 カレー粉 プイオン こしょう ソース	874 2.8
	ひじきとささみのサラダ ごまドレッシング	鶏肉	ひじき 寒天	にんじん	もやし キャベツ 玉ね ぎ			食塩 ごまドレッシング	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ か つお節	かたくちいわ し	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ こんにゃく		油		
	★ヨーグルト		ヨーグルト						
26日 (水)	一金栗四三の走った大正の熊本ごはん一 主人公の金栗四三さんは熊本県で生まれました。熊本県は阿蘇山があり、火の国熊本と呼ばれ特産品もたくさんあります。「だご」とは熊本弁でだんごのことです。だご汁 は、小麦粉をねってちぎっただんごと季節の野菜をたくさん入れた汁物です。また、ドーナツ棒は、子どもから大人まで大好きな熊本のおやつです。								852 2.9
	麦ご飯 ふりかけ	大豆	のり あおさ			米 麦 砂糖	ごま	抹茶 食塩	
	牛乳		牛乳						
	厚焼き玉子	鶏卵 かつお節				砂糖 でん粉	油	食塩 しょうゆ 酢	
27日 (木)	高菜和え			高菜	キャベツ きゅうり 大 根	ごま		食塩	807 2.5
	だご汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわ し	にんじん	大根 ねぎ しめじ	小麦粉 でん粉		食塩	
	★黒糖ドーナツ棒	鶏卵				小麦粉 黒糖 水あめ はちみつ	油		
	麦ご飯 味つけのり	かつお節	のり 昆布 かた くちいわし		しいたけ	米 麦 砂糖		食塩 みりん	
28日 (金)	牛乳		牛乳						944 4.1
	豚肉のねぎみそかけ	豚肉 みそ			ねぎ しょうが にんに く	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ	
	野菜のごま和え			にんじん ほうれ ん草	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
	つくばみらい市産野菜たっぷりみそ汁	油揚げ 鶏肉 かつお 節	かたくちいわ し	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			
28日 (金)	★ワインゼリー					砂糖		ワイン	944 4.1
	ライ麦パン りんごジャム		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖 ライ麦 水あめ	マーガリ ン	食塩	
	牛乳		牛乳						
	ショットブラール (3)	鶏肉 鶏卵		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 ケチャップ コンソメ こしょう	
28日 (金)	ポイルポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	油	食塩 こしょう	944 4.1
	アートソップ (豆のスープ)	ウインナー ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん 枝豆	キャベツ 玉ねぎ		油	食塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
	★さくらんぼゼリー				さくらんぼ レモン	砂糖		ワイン	
	アートソップ (豆のスープ)	ウインナー ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん 枝豆	キャベツ 玉ねぎ		油	食塩 こしょう しょうゆ コンソメ	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ じゃがいも キャベツ きゅうり こまつな ズッキーニ たまねぎ なす にんじん ねぎ ピーマン