

令和2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	
1日 (月)	ココアパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩 ココア	841 (kcal) 3.5 (g)	
	牛乳		牛乳							
	野菜コロッケ バックソース	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	食塩 こしょう ソース		
	キャベツのスープ	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
2日 (火)	麦ご飯					米 麦			765 1.4	
	牛乳		牛乳							
	切り干し大根とツナのサラダ 野菜いっぱい和風ドレッシング	まぐろ	しらす干し		大根 きゅうり	水あめ 砂糖	油	食塩 野菜いっぱい和風ド レッシング		
	肉じゃが	豚肉 大豆 かつお 節		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ		
3日 (水)	麦ご飯					米 麦			746 2.2	
	牛乳		牛乳							
	豚そぼろ	豚肉 大豆 みそ		ピーマン	たけのこ にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	豆板醤 甜麺醤 酒 みり ん しょうゆ		
	たけのことわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ かつ お節 みそ	わかめ か たくちいわ し	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 玉ねぎ					
4日 (木)	コッペパン いちごジャム		脱脂粉乳		いちご レモン	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩	949 3.8	
	牛乳		牛乳							
	野菜サラダ コールスロードレッシング		しらす干し	小松菜	キャベツ 枝豆 きゅう り もやし	水あめ 砂糖	油	食塩 コールスロードレ ッシング		
	ミートスパゲッティ	豚肉 あさり 大豆		にんじん ピーマン トマト	なす 玉ねぎ マッシュ ルーム にんにく	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ ソース コン ソメ 食塩		
5日 (金)	麦ご飯					米 麦			733 1.5	
	牛乳		牛乳							
	鮭の香草焼き	鮭		パセリ	玉ねぎ にんにく	でん粉		食塩 こしょう バジル 卵不使用マヨネーズ		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	かたくちい わし	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ こ んにゃく		油	しょうゆ		
8日 (月)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	791 3.7	
	牛乳		牛乳							
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	豆腐 鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	食塩 しょうゆ みりん		
	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん	枝豆 玉ねぎ キャベツ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう		
	★ケーキ	鶏卵 ゼラチン 大 豆	乳 チーズ		いちご レモン	小麦粉 砂糖 粉あめ でん粉	油	チョコレート ブランデー		
9日 (火)	麦ご飯 野菜ふりかけ	かつお節	青のり の り	広島菜 京菜 大根 菜 トマト かぼ ちゃ にんじん ほ うれん草	とうもろこし グリン ピース	米 麦 砂糖 じゃが いも でん粉 水あめ	ごま	食塩 ケチャップ しょう ゆ みりん	730 2.5	
	牛乳		牛乳							
	鯖の文化干し	鯖						食塩		
	生揚げと玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ かつ お節	わかめ か たくちいわ し	にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ					
10日 (水)	麦ご飯					米 麦			843 1.8	
	牛乳		牛乳							
	チキン南蛮 卵不使用バックマヨネーズ	鶏肉			玉ねぎ	でん粉 砂糖	油	酒 酢 みりん しょうゆ 卵不使用マヨネーズ		
	五目炒め煮	鶏肉 大豆 さつま 揚げ かつお節		にんじん いんげん	たけのこ しいたけ ご ぼう 白滝	砂糖	ごま油	みりん しょうゆ		
11日 (木)	麦ご飯 お魚ふりかけ	鯖節 鰯節 かつお 節	青のり の り	かぼちゃ		米 麦 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも	ごま	食塩 しょうゆ みりん	844 3.2	
	牛乳		牛乳							
	肉団子(4)	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	油 豚脂	食塩 しょうゆ 酢 ケ チャップ		
	にらと豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 なると みそ かつお節	わかめ か たくちいわ し	にら にんじん 小 松菜	玉ねぎ キャベツ					
	★すだちゼリー (伊奈中・谷和原中のみ)				すだち	砂糖				
	★梅ゼリー (伊奈東中・小絹中のみ)				梅	砂糖				
12日 (金)	ライ麦パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ライ麦	マーガリン	食塩	939 2.7	
	牛乳		牛乳							
	鮭フライ バックソース	鮭				小麦粉 パン粉	油	食塩 こしょう ソース		
	パンネのクリームソース煮	鶏肉	牛乳 生ク リーム 脱 脂粉乳	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ にんに く	マカロニ 小麦粉	バター	コンソメ 食塩 こしょう ワイン ローレル		
15日 (月)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	813 3.3	
	牛乳		牛乳							
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉	チーズ		玉ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 豚脂	食塩		
	えび団子スープ	えび すけそう鱈		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もや し しめじ	でん粉 砂糖	豚脂	酒 中華スープ 食塩 こ しょう		

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
16日 (火)	麦ご飯					米 麦		741 1.7	
	牛乳		牛乳						
	鱈の西京焼き	鱈 みそ				砂糖	酒		
17日 (水)	じゃが芋のカレー煮	豚肉 大豆 さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん カレー粉	
	麦ご飯					米 麦		687 1.5	
	牛乳		牛乳						
餃子(3)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	でん粉 もち米 小麦粉 砂糖	油 ごま油 豚脂	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ		
18日 (木)	酸辣湯スープ	鶏肉 豆腐 なた		にんじん 小松菜	ねぎ 大根 もやし きくらげ		油 ごま油	中華スープ がらスープ 食塩 しょうゆ 酒 こしょう 酢	
	麦ご飯					米 麦		706 2.1	
	牛乳		牛乳						
鶏肉とこんにゃくのみそ煮	鶏肉 さつま揚げ みそ		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく		砂糖	油		酒 しょうゆ
19日 (金)	いわしのつみれ汁	いわし 豆腐 かつお節		にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖		食塩 しょうゆ 酒 みりん	
	バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	736 2.7
	牛乳		牛乳						
スラッピージョー	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ケチャップ ソース こしょう 食塩		
22日 (月)	卵とトマトのスープ	鶏卵 豚肉 大豆		トマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ ブックリーニ マッシュルーム		油	コンソメ 食塩 こしょう	
	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	780 3.6
	牛乳		牛乳						
かぼちゃチーズコロッケ	鶏卵	チーズ	かぼちゃ		小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油	食塩 しょうゆ		
23日 (火)	野菜スープ	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 枝豆		油	コンソメ 食塩 こしょう	
	麦ご飯					米 麦		821 1.7	
	牛乳		牛乳						
鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	食塩 酒 しょうゆ みりん		
24日 (水)	若竹汁	生揚げ かつお節	わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 枝豆	ふ		真鯛のだし しょうゆ	
	麦ご飯					米 麦		786 1.6	
	牛乳		牛乳						
鮭のあけぼの焼き	鮭 大豆		にんじん	こんにゃく レモン	砂糖 水あめ	油	食塩 こしょう 酢		
25日 (木)	豆乳みそ汁	豆乳 鶏肉 生揚げ みそ	かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ 枝豆				
	★シークワーサータルト	豆乳			シークワーサー	砂糖 米粉 水あめ でん粉	油		
	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	766 2.7
牛乳		牛乳							
れんこんのはさみ揚げ	鶏肉 大豆			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 食塩		
26日 (金)	中華スープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	キャベツ ブックリーニ しいたけ 玉ねぎ ねぎ 枝豆		ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう 中華スープ	
	★みかんゼリー				みかん	砂糖			
	麦ご飯					米 麦		851 2.2	
牛乳		牛乳							
白身魚フリッター(3)	鱈 おきあみ	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	食塩		
29日 (月)	ポークカレー	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが りんご レーズン パパイア	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	カレールー ソース こしょう	
	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	826 3.2
	牛乳		牛乳						
鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉				はちみつ		酒 しょうゆ マスタード 酢 ワイン 食塩		
30日 (火)	具だくさんコンソメスープ	鶏肉 あさり		にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう	
	★ワインゼリー					砂糖		ワイン	
	麦ご飯 お魚ふりかけ	鯖節 鰯節 かつお節	青のりのり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも	ごま	食塩 しょうゆ みりん	
30日 (火)	牛乳		牛乳						754 2.0
	鮭のゆうあん焼き	鮭			ゆず			しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきの五目煮	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	たけのこ しめじ 枝豆 しいたけ 大根 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	

※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 にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ なす しいたけ ブックリーニ きゅうり ねぎ トマト ピーマン にんにく

文部科学省より、新型コロナウイルス感染症対策の学校給食(昼食提供)の工夫について、配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立の提供という指導がありました。それをふまえて、つくばみらい市では、今月から当面、感染症対策に努めた給食内容といたします。適切な栄養摂取を図ることはもちろん、生徒のみなさんが食べやすい献立を心がけてまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。