

令和5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						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		
1日 (木)	麦ご飯					米 麦		759 (kcal) 2.3 (g)	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油		酒 食塩 しょうゆ こしょう
	おかかあえ	かつお節	かつお骨	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩
2日 (金)	根菜汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ		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	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ パックソース	豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	食塩 こしょう ナツメグ ソース	
5日 (月)	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	食塩 ドレッシング	
	トマトと卵のスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵		トマト	玉ねぎ	でん粉	油	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル 食塩 こしょう	
	6月4日～10日は 歯と口の健康週間								812 2.5
	一かみかみ献立— 麦ご飯 ふりかけ	さば節 いわし節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 でん粉 水あめ じゃが芋	ごま	食塩 しょうゆ みりん	
牛乳		牛乳							
いわしかりかりフライ(2)	いわし			しょうが	水あめ 砂糖 じゃが芋 でん粉 玄米粉 米粉 パン粉	油	食塩		
6日 (火)	切り干し大根と海藻のサラダ		しらす干し わかめ 茎わかめ 昆布 つのまた すぎのり	にんじん	キャベツ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	砂糖 水あめ	ごま ごま油 油	酢 しょうゆ 食塩	
	かみかみみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん 水菜	ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ		油		
	麦ご飯					米 麦		753 2.3	
	牛乳		牛乳						
マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ		
杏仁フルーツ		牛乳 練乳		みかん パイナップル	水あめ 砂糖		杏仁パウダー		
7日 (水)	わかめともやしのスープ	なると 生揚げ	わかめ		もやし ねぎ		ごま油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	麦ご飯					米 麦		832 2.3	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油		しょうゆ 酒
のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢		
8日 (木)	にら玉スープ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉	油	食塩 コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう	
	米パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
	肉団子(2)	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	豚脂 油	食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ	
9日 (金)	新じゃが芋のサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋		食塩 卵不使用マヨネーズ	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム		油	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル 食塩 こしょう	
	麦ご飯					米 麦		733 2.7	
	牛乳		牛乳						
豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん にら	しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく 大根	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ 食塩 唐辛子 酢 魚醤 中華スープ		
春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
12日 (月)	大根と小松菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜	大根 玉ねぎ えのきたけ				
	麦ご飯					米 麦		787 2.6	
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 大根 りんご	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂		酒 しょうゆ がらスープ 食塩 みりん
ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
13日 (火)	じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ かたくちいわし		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋			
	麦ご飯					米 麦		759 2.4	
	牛乳		牛乳						
	ますのねぎみそかけ	ます みそ			しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま		しょうゆ 酒
おかひじきのサラダ 青じそドレッシング	まぐろ		おかひじき にんじん	もやし キャベツ		油	食塩 ドレッシング		
14日 (水)	大根とほうれん草のみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	大根 玉ねぎ しいたけ				
	麦ご飯					米 麦		812 2.4	
	牛乳		牛乳						
	鶏そぼろ丼の具 (鶏そぼろ)	鶏肉 かんばち 大豆 みそ			しょうが	砂糖	油		酢 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 酒
鶏そぼろ丼の具 (卵のあえもの)	鶏卵		にんじん	枝豆	でん粉	油	食塩		
15日 (木)	豚汁	豚肉 生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	じゃが芋	油		
	麦ご飯					米 麦		758 2.3	
	牛乳		牛乳						
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤パプリカ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 黄パプリカ	砂糖 でん粉	ごま油		しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース
パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉	わかめ 寒天		玉ねぎ きゅうり もやし とうもろこし		ごま ごま油	食塩 ドレッシング		
中華スープ	鶏肉 あさり なると		チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ ねぎ しょうが		油	酒 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		
16日 (金)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	806 3.7
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ (2)	いか 大豆 鶏卵				パン粉 小麦粉	油	食塩	
	花野菜のサラダ コーンクリームドレッシング	ひよこ豆 まぐろ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		油	食塩 ドレッシング	
19日 (月)	焼きそば	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	食塩 こしょう ソース	776 2.6
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	笹かまぼこの磯辺揚げ (2)	笹かまぼこ	青のり			小麦粉	油		
20日 (火)	塩昆布あえ		昆布	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ 食塩	775 2.4
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう		油		
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
21日 (水)	焼きぎょうざ (2)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 もち米 粉 砂糖	豚脂 油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	759 2.4
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	春雨スープ	鶏肉 なんと		チンゲンサイ にんじん	しょうが きくらげ もやし	春雨	油 ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	あじフライ パックソース	あじ				パン粉 小麦粉	油	食塩 こしょう ソース	
22日 (木)	ひじきの五目煮	鶏肉 かつお節	ひじき	にんじん	枝豆 こんにゃく	三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん	788 2.1
	じゃが芋とほうれん草のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋			
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
23日 (金)	タコライス <small>の具 (タコミート)</small>	豚肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー パプリカ コンソメ	911 2.6
	タコライス <small>の具 (ゆで野菜とチーズのあえもの)</small>		チーズ		キャベツ とうもろこし				
	★桃ゼリー				桃	グラニュー糖			
	冬瓜ともやしのスープ	鶏肉			しょうが とうがん えのきたけ たけ もやし ねぎ		油 ごま油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
26日 (月)	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	836 2.1
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ドレッシング	
	キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ えのきたけ				
	さばの塩焼き	さば						食塩	
27日 (火)	肉じゃが	豚肉 かつお節		にんじん	しょうが 玉ねぎ しらたき 枝豆	じゃが芋 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	754 2.6
	小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ				
	麦ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
28日 (水)	えびしゅうまい (3)	たら えび 大豆			玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 油	チキンブイオン 食塩	889 2.2
	夏野菜のみそ炒め	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ピーマン 赤パプリカ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ なす 枝豆 黄パ プリカ	砂糖 でん粉	ごま油	酒 テンメンジャン トウバ ンジャン しょうゆ がら スープ	
	にらともやしのスープ	豚肉 なんと		にら にんじん	しょうが もやし ねぎ		ごま油 油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	コーンフライ	大豆			とうもろこし	小麦粉 パン粉 砂糖	油	食塩	
29日 (木)	フルーツミックスゼリー				みかん パイナップル りんご	砂糖 水あめ		緑茶	901 2.9
	夏野菜カレー	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 ズッキーニ 枝豆 なす りんご レーズン パパイア	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	食塩 こしょう カレールウ ローレル ソース	
	切れ目入りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
30日 (金)	チリコンカン	豚肉 大豆 金時豆 青大豆 いんげん豆 ひよこ豆		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆		油	ケチャップ 食塩 こしょう ソース ローレル チリパウダー	885 3.4
	グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		油	食塩 ドレッシング	
	コーンクリームスープ	いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ミルクカルシウム		とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉	油 パター	食塩 こしょう コンソメ	
	麦ご飯					米 麦			
30日 (金)	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 粉あめ 米粉	油 豚脂	しょうゆ ポークブイオン 食塩	
	小松菜とひじきのナムル	ハム	ひじき	小松菜	もやし		ごま ごま油	しょうゆ	
	サンドアップチゲ	豚肉 あさり 豆腐 みそ		にら にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ 白菜 玉ねぎ りんご にん じく しょうが	砂糖	ごま油	酒 がらスープ コチュジャン 食塩 しょうゆ 唐辛子	

※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 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり なす トマト ピーマン ズッキーニ 切り干し大根 しいたけ じゃが芋