

令和7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 |
| 2日 (月) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 702 (kcal) 2.7 (g) | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 肉団子(2) | 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ | パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 | 豚脂 油 | | 食塩 しょうゆ 酢 ケチャップ |
| | 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 |
| | みそキムチスープ | 豚肉 豆腐 みそ かつお節 | | にんじん にはら | しょうが キャベツ ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく | 砂糖 | 油 ごま油 | | 中華スープ 食塩 しょうゆ 唐辛子 |
| 3日 (火) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 743 2.2 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | あじの竜田揚げ | あじ | | | しょうが | でん粉 | 油 | | しょうゆ 酒 みりん |
| | ほうれんそうとコーンのサラダ 香味玉ねぎドレッシング | まぐろ | | ほうれんそう | もやし とうもろこし | | 油 | | 食塩 香味玉ねぎドレッシング |
| | 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 干しいたけ | | | | |
| 4日 (水) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 710 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉のしょうが焼き | 鶏肉 | | | しょうが | | | | 酒 しょうゆ みりん |
| | もやしときくらげのサラダ 和風ドレッシング | 鶏肉 | 寒天 | にんじん | もやし きくらげ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ | | ごま | | 食塩 和風ドレッシング |
| | 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 こんにゃく 大根 ねぎ | じゃが芋 | 油 | | |
| 5日 (木) | 一かみかみ献立— 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 742 2.6 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いかメンチカツ | いか 大豆 | | にんじん | キャベツ しょうが にんにく | パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 | 油 | | しょうゆ 食塩 |
| | おかかあえ | かつお節 | かつお骨 | 小松菜 にんじん | もやし とうもろこし | 砂糖 | | | しょうゆ 酢 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 | 水菜 にんじん | ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ | | 油 | | |
| 6日 (金) | 米パン | | 脱脂粉乳 | | | 米粉 砂糖 小麦 | マーガリン | 食塩 | 775 3.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグデミグラスソース | 豚肉 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ マッシュルーム | パン粉 でん粉 砂糖 | 豚脂 油 | 食塩 こしょう デミグラスソース ハヤシブレイク ケチャップ ソース | |
| | ブロッコリーサラダ コーンドレッシング | まぐろ | | ブロッコリー にんじん | とうもろこし | | 油 | 食塩 コードレッシング | |
| | 卵とトマトのスープ | 鶏肉 鶏卵 | | トマト にんじん | 玉ねぎ 枝豆 | 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 | |
| 9日 (月) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 717 2.9 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いかチリソース | いか | | | ねぎ しょうが にんにく | でん粉 砂糖 | 油 | | トウバンジャン 酢 酒 ケチャップ しょうゆ |
| | パンバンジーサラダ パンバンジードレッシング | 鶏肉 | 寒天 | にんじん | 玉ねぎ きゅうり もやし とうもろこし | | ごま | | 食塩 パンバンジードレッシング |
| | チンゲン菜の中華スープ | 鶏肉 あさり なんと | | チンゲンサイ | しょうが 玉ねぎ きくらげ ねぎ | | 油 | | 酒 がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ |
| 10日 (火) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 801 3.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | かつおフライ バックソース | かつお | | | | パン粉 小麦粉 米粉 | 油 | | こしょう 食塩 ソース |
| | 海藻とキャベツのサラダ | まぐろ | わかめ 茎わかめ 昆布 杉のり つのまた | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | 油 ごま | | 食塩 香味玉ねぎドレッシング |
| | 豆乳みそ汁 | 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | 玉ねぎ キャベツ しめじ 枝豆 | じゃが芋 | | | |
| 11日 (水) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 704 2.8 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 大豆 みそ | | にんじん にはら | ねぎ しょうが にんにく たけのこ | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | 酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ |
| | 新じゃがいものサラダ | 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 |
| | わかめと白菜のスープ | かまぼこ 生揚げ | わかめ | にんじん | 白菜 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 |
| 12日 (木) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 740 3.0 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 野菜コロッケ バックソース | 大豆 | | にんじん | グリーンピース 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | 油 | | こしょう 食塩 ソース |
| | ひじきと大豆の煮物 | 鶏肉 ちくわ 大豆 かつお節 | ひじき | にんじん | こんにゃく しいたけ 枝豆 | 三温糖 | 油 | | 酒 しょうゆ みりん |
| | 玉ねぎのみそ汁 | 油揚げ みそ かつお節 | わかめ かたくちいわし | | 玉ねぎ 白菜 ねぎ | | | | |
| 13日 (金) | ★ナン | | | | | 小麦粉 砂糖 | 油 | 食塩 | 748 2.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉のバジル焼き | 鶏肉 | | | にんにく 玉ねぎ | | | ワイン 食塩 こしょう バジル | |
| | フルーツミックスゼリー | | | | みかん パインアップル りんご | 砂糖 水あめ | | 緑茶 | |
| | キーマカレー | 豚肉 大豆 ひよこ豆 | | にんじん トマト | にんにく しょうが 玉ねぎ パイヤー りんご レーズン ブルーン | 砂糖 小麦粉 | 油 | ワイン ナツメグ ローレル 食塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ カレールウ カレー粉 | |
| 16日 (月) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 747 2.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 唐揚げ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でん粉 | 油 | | しょうゆ 酒 |
| | ごまあえ | | | ほうれんそう にんじん | 白菜 もやし | 砂糖 | ごま | | しょうゆ |
| | わかめと春雨のスープ | 鶏肉 なんと | わかめ | にんじん | ねぎ きくらげ | 春雨 | 油 ごま油 | | 中華スープ 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 | | | | | | 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 |
| 17日 (火) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 733 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | あじフリッター (2) | あじ | 沖あみ あおさ | | | 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 | 油 | | しょうゆ 食塩 |
| | 豚肉のしょうがレモン炒め | 豚肉 | | | しょうが 玉ねぎ キャベツ レモン | 砂糖 でん粉 | 油 | | 酒 しょうゆ みりん |
| | じゃが芋と油揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ かつお節 | かたくちいわし | 小松菜 | 玉ねぎ 干しいたけ | じゃが芋 | | | |
| 18日 (水) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 708 2.4 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏そぼろ丼の具 (鶏そぼろ) | 鶏肉 大豆 みそ | | | しょうが | 砂糖 | 油 | | 酒 しょうゆ テンメンジャン ンジャン トウバ ンジャン |
| | 鶏そぼろ丼の具 (卵のあえもの) | 鶏卵 | | にんじん | 枝豆 | 砂糖 でん粉 | 油 | | 食塩 |
| なすともやしのみそ汁 | 鶏肉 みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん かぶの葉 | なす もやし 白菜 ねぎ かぶ | | | | | |
| 19日 (木) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 761 2.5 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さきみフライ パックソース | 鶏肉 | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | | 酒 ソース |
| | ナムル | ハム | ひじき | 小松菜 | もやし きゅうり | | ごま ごま油 | | しょうゆ |
| 卵とにらのみそ汁 | 豆腐 鶏卵 みそ かつお節 | かたくちいわし | にら にんじん | 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ | でん粉 | | | | |
| 20日 (金) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 702 2.4 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 |
| | 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 ごまドレッシング |
| 玉ねぎのすまし汁 | 鶏肉 かまぼこ かつお節 | わかめ | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ 大根 枝豆 | | | しょうゆ みりん 酒 食塩 | | |
| 23日 (月) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 754 2.6 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ポークしょうまい (3) | 豚肉 | | | 玉ねぎ しょうが | パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ | | | 食塩 |
| | 生揚げと豚肉のみそ炒め | 豚肉 生揚げ みそ | | にんじん | にんにく キャベツ ブッキーニ | 砂糖 でん粉 | 油 | | しょうゆ |
| | 白菜とほうれんそうのみそ汁 | 油揚げ みそ かつお節 | かたくちいわし | ほうれんそう にんじん | 白菜 玉ねぎ えのきたけ | | | | |
| ★アセロラゼリー | | | | アセロラ | でん粉 | | | | |
| 24日 (火) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 702 2.2 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | タコライス の具 (タコミート) | 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 パプリカ粉 コンソメ |
| | タコライス の具 (野菜とチーズのあえ もの) | | チーズ | | キャベツ とうもろこし | | | | |
| 冬瓜ともやしのスープ | 鶏肉 | | | 冬瓜 しょうが えのきたけ 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 | | |
| 25日 (水) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 803 2.6 | |
| | 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 |
| | のり酢あえ | まぐろ | のり | ほうれんそう にんじん | もやし | | 油 | | 食塩 しょうゆ 酢 |
| 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 えのきたけ 干しい たけ ねぎ | | | | | |
| 26日 (木) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 719 2.6 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 肉団子甘酢あん (2) | 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ | パン粉 砂糖 でん粉 | 油 | | しょうゆ 酢 ケチャップ |
| | チャプチェ | 豚肉 | | にんじん にら ピーマ ン | しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ もやし | 春雨 砂糖 | ごま油 ごま | | しょうゆ みりん 酒 がらスープ コ チュジャン |
| わかめの中華スープ | 鶏肉 なた | わかめ | 小松菜 にんじん | しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しい たけ | | 油 | がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ | | |
| 27日 (金) | コッペパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | マーガリン | 食塩 | 722 2.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | サーモンの香草焼き | 鮭 | | トマト パセリ | 玉ねぎ にんにく | 砂糖 | 油 ごま | 食塩 こしょう ハーブ | |
| | 花野菜のサラダ | ひよこ豆 まぐろ | | ブロッコリー にんじん | カリフラワー 枝豆 | | 油 | 食塩 イタリアンドレッシング | |
| ミネストローネ | 鶏肉 | | にんじん トマト | にんにく 玉ねぎ キャベツ セ ロリ とうもろこし | マカロニ 砂糖 | 油 | ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう パジル ローレル | | |
| 30日 (月) | 金芽米ご飯 | | | | | 米 麦 | | 772 2.3 | |
| | 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 | 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ | 油 豚脂 | | しょうゆ 食塩 |
| | 白菜のごま酢あえ | 鶏肉 | 寒天 しらす干し | にんじん | 玉ねぎ きゅうり 白菜 もやし | 砂糖 水あめ | 油 ごま | | 食塩 酢 しょうゆ |
| 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 しいたけ | | 油 | | | |

※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 きゅうり ねぎ にんじん キャベツ 白菜 トマト なす にんにく ピーマン ブッキーニ かぶ しいたけ



みらいんぞう®