

令和8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	
1日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		714 (kcal) 2.5 (g)
	牛乳		牛乳					
	ポークしゅうまい(2)	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	
	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	
チンゲンサイのみそ汁	鶏肉 みそ かつお節	かたくちいわし	チンゲンサイ にんじん	もやし 白菜 ねぎ				
2日 (火)	金芽米ご飯					米 麦		711 2.3
	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	
	ひじきの五目煮	鶏肉 かつお節	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	三温糖 油 ごま	酒 しょうゆ みりん	
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			
3日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		747 3.0
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ和風ソース	鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 砂糖 でん粉 豚脂 油	しょうゆ 食塩 ワイン こしょう 酢 みりん 酒	
	海藻とキャベツのサラダ	まぐろ油漬け	わかめ 茎わかめ 昆布 杉のり つまた		キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま	和風ドレッシング	
大根のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	大根 玉ねぎ 干しいたけ				
4日 (木)	金芽米ご飯					米 麦		717 2.3
	牛乳		牛乳					
	さばの塩麹カレー焼き	さば					塩麹 カレー粉	
	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	
キャベツのみそ汁	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 しめじ ねぎ				
5日 (金)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 マーガリン	食塩	831 3.5
	牛乳		牛乳					
	ささみバジルフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉 油	食塩 ワイン バジル パセリ	
	ツナスパゲッティサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブ油	こしょう イタリアンドレッシング	
卵とトマトのスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵		トマト	玉ねぎ ブルックリー	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		
8日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		748 2.5
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉 みそ			にんにく	ごま	食塩 こしょう 酒 卵不使用マヨネーズ	
	おかあえ	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	
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			
9日 (火)	一かみかみ献立ー 金芽米ご飯					米 麦		789 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	
	ごぼうとにんじんのサラダ			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま 酢 しょうゆ ごまドレッシング	
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	切り干し大根 こんにゃく まいたけ ねぎ 白菜				
10日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		718 2.8
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん なら	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 がらスープ テンメンジャン	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬け	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油 酢 しょうゆ	
小松菜の中華スープ	鶏肉 生揚げ		小松菜 にんじん	しょうが もやし ねぎ しいたけ		油 がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう		

6月のテーマ
「みらいりんぞう」の好きなもの給食



市制施行20周年記念献立は、子どもたちに給食を通じて楽しみながら、市について学んでもらえるよう、毎月市の歴史や特産品等のテーマに沿った献立を企画し、普段より特別感のある給食を提供します

11日 (木)	一市制施行20周年記念献立ー 市内産米粉パン		脱脂粉乳			米粉 小麦 砂糖	マーガリン	食塩	716 3.3
	牛乳		牛乳						
	りんぞうメンチ バックソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 米粉 小麦粉	豚脂 油	食塩 こしょう ナツメグ ソース	
	三色サラダ ドレッシング			赤ピーマン	白菜 黄ピーマン とうもろこし きゅうり			玉ねぎドレッシング	
	市内産野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ	じゃが芋		コンソメ 食塩 こしょう ローレル	
★金芽ボンむすび			のり			米 水あめ 砂糖	油	しょうゆ 食塩	
12日 (金)	金芽米ご飯					米 麦		815 2.1	
	牛乳		牛乳						
	あじフリッター(2)	あじ	アオサ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油		しょうゆ 食塩
	あじさいミックスゼリー				もも 梨 レモン	砂糖			
ポークカレー	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ まいたけ りんご パパイア レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	カレールウ 食塩 こしょう ローレル ソース		
15日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		756 3.2	
	牛乳		牛乳						
	焼きぎょうざ(3)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 もち米粉	豚脂 油 ごま油		オイスターソース 酒 食塩 しょうゆ
	卵入りパンサンスー	ハム 鶏卵		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油		食塩 しょうゆ 酢
豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ ねぎ さくらげ		油 ごま ごま油	酒 中華スープ がらスープ 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)	金芽米ご飯					米 麦		746 3.4	
	牛乳		牛乳						
	いかのコーリンチソース	いか			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油		酒 しょうゆ 酢
	パンパンジーサラダ ドレッシング	鶏ささみ水煮		にんじん	きゅうり もやし		ごま		パンパンジー ドレッシング
ワンタンスープ	豚肉		小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ がらスープ こしょう		
17日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		722 2.6	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油		しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酒 みりん
	ビビンバの具 (ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油		しょうゆ 酢
わかめスープ	鶏肉 生揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ		油 ごま ごま油	がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう		
18日 (木)	切れ目入り丸パン	チキン竜田とコールスローサラダを 丸パンにはさんで食べましょう。				小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	840 3.2
	牛乳		牛乳						
	チキン竜田	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょうゆ みりん	
	コールスローサラダ ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし			コールスロー 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 ミルクカルシウム 生クリーム	ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ		
19日 (金)	金芽米ご飯 ふりかけ	さば節 あじ節 いわし節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	713 2.8
	牛乳		牛乳						
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	水あめ 砂糖 でん粉		しょうゆ 酢 食塩	
	ブロッコリーサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			香味玉ねぎドレッシング	
	田舎汁	豆腐 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	じゃが芋	油		
	★青うめゼリー				うめ	砂糖			
22日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		714 2.7	
	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		
	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	砂糖 でん粉	油		酒 しょうゆ
ほうれん草のすまし汁	鶏肉 豆腐 かつお節	わかめ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ			しょうゆ 酒 食塩		
23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 コンソメ パプリカ
	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				
冬瓜のスープ	鶏肉			しょうが 冬瓜 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		
24日 (水)	金芽米ご飯					米 麦		786 2.5	
	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	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖			しょうゆ 酢
つくばみらい市産野菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	大根 キャベツ ねぎ しいたけ	じゃが芋				
25日 (木)	一世界の料理 (アメリカ) — 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	714 3.6
	牛乳		牛乳						
	ソーセージ ★ケチャップ&マスタード	ソーセージ						ケチャップ マスタード	
	ビーンズサラダ ドレッシング	大豆 いんげん豆 ハム			キャベツ 枝豆 とうもろこし			コーンクリームドレッシング	
アルファベットスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	マカロニ	油	コンソメ がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう ローレル		
26日 (金)	金芽米ご飯					米 麦		702 2.8	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉			
	五目野菜炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし きくらげ	でん粉	油		酒 しょうゆ 食塩 こしょう 中華スープ トウバンジャン
小松菜のみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ えのきたけ					
29日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		751 2.5	
	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 米粉 粉あめ	油 豚脂		しょうゆ 食塩
	白菜のごま酢あえ	鶏ささみ水煮	しらす干し	にんじん	きゅうり 白菜 もやし	水あめ 砂糖	油 ごま		食塩 酢 しょうゆ
キムチスープ	豚肉 生揚げ あさり		にんじん なら 赤ピーマン	大根 ねぎ えのきたけ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	食塩 しょうゆ 唐辛子 酒 がらスープ 中華スープ コチュジャン		
30日 (火)	金芽米ご飯					米 麦		717 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
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし				ごまドレッシング
みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ		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。



—今月のつくばみらい市産— 米 みそ じゃが芋 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ トマト にんじん にんにく ねぎ ほうれん草 小松菜 ズッキーニ