

6月の市制施行20周年記念献立 テーマ:「みらいりんぞう」の好きなもの給食

献立: 市内産米粉パン、牛乳、りんぞうメンチ、三色サラダ、市内産野菜のポトフ (伊奈高生コラボ) 金芽ボンむすび

Aブロック: 6月11日(木) Bブロック: 6月26日(金)



探検家間宮林蔵にあこがれ、未来の世界からやってきたヒバリの子。  
つくばみらい市の豊かな自然や歴史、未来を見つめる夢に満ち溢れた人たちが大好きになり、つくばみらい市に住むことに決めました。  
8年の活動実績が認められ、令和6年9月1日付でつくばみらい市 市民経済部 産業経済課 主事 として、正式に市の職員に任命されました。産業経済課 主事として、市民の皆さんとたくさんふれあいながら、市の魅力を掘り起こす冒険をしています。  
市民の皆さんが大好きな、"みらい" から来た小さなヒバリの冒険家、みらいりんぞうをよろしくお祈りします!

【プロフィール】

名前: みらいりんぞう 所属: 市民経済部 産業経済課 主事  
誕生日: 2016年3月27日 (市制施行10周年記念式典の日)  
年齢: 永遠の5歳 性別: 男の子  
性格: お調子者で好奇心いっぱい。寂しがり。大勢のみんなに囲まれていないと、寂しがり、ぼやきが出てしまうことも。

チャームポイント: 1度見たら忘れられない頭の三重塔  
特徴: 未来を見つめるキラキラな凛々しい目元。いろいろな種類の髪飾り  
口癖: 言葉尻に「～ぞう」  
好物: つくばみらいの特産品 (なかでもおにぎりが好き)  
特技: 探検、季節に合わせたコーディネート 知っている人: 間宮林蔵 苦手なこと: 字を書くこと

みらいりんぞう着せ替えクイズ! どの季節かわかるかな! ?

(答えは右下にあるぞう)



最優秀賞  
みらいりんぞう



6月のテーマは、ほく「みらいりんぞう」だぞう!!

ほくがテーマの給食なんて夢みただぞう!

ほくの大好きなつくばみらい市の特産品がたくさん使われているし、一番好きな「おにぎり」もでるんだぞう!

伊奈高生が考えた! 市内産野菜のポトフ



材料 (小学生3~4年生 x 4人分)

- ・ウインナー(6mm小口切り) 3本
- ・じゃがいも(さいの目切り) 80g
- ・にんじん(いちょう切り) 60g
- ・玉ねぎ(くし切り) 80g
- ・ねぎ(斜め薄切り) 40g
- ・キャベツ(短冊切り) 60g
- ・水 420ml
- ・コンソメ 1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ローレル粉 少々

ポイント

- ・じゃがいも、にんじんから先に煮るとやわらかく仕上がる!
- ・アクを取ると、スープがすっきりした味になる!



作り方

- 鍋に水を入れて、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れて火にかける。
- 沸騰したらアクをとる。
- コンソメを入れて5~7分煮る。
- ウインナー・キャベツ・ねぎを入れる。
- さらに5分ほど煮る。
- 塩、こしょう・ローレル粉で味を調えたら完成!

メッセージ

市内産野菜のポトフは、みんなが住んでいる地域で育った野菜を味わってもらいたいと思い、考えました。野菜を育ててくれた人や、作ってくれた人に感謝しながら、食べてもらえたら嬉しいです!

伊奈高生が市内産の食材をもっと食べてもらいたい! 特産品についてもっと深く知ってもらいたいという思いを込めて献立を考えてくれたぞう。



ほくは、平成27年9月1日から9月30日にかけて行われたイメージキャラクター総選挙で、全国から寄せられた465作品の頂点に立ち、つくばみらい市のイメージキャラクターに選ばれたんだぞう。

令和8年6月 こんだて予定表(A幼稚園・小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなさいりょう						ちようみりょうほか	メニュー 番号 113341 113342 113343 113344 113345
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをたどらせる		おもにエネルギーになる			
		(1群) きかたにく たまご まめ・まめ油ひき	(2群) ぎゅうにゅう ごぼう さいとう	(3群) りよくおうしよくやさい	(4群) そのたのやさい そのこくまめ	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しじつ ほし		
1日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			411 1.3 610 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポークしょうまい (しょう1→しょう2→1、 しょう3→6→2、しょう4→2)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		しょくえん	
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶたにく			しょうが たまねぎ キャベツ レモン	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
チンゲンサイのみそしる	とりにく みそ かつおぶし	かたくちいわし	チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい わげ					
2日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			461 1.3 603 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじのたつたあげ ひじきのごもくに とんじる	あじ とりにく かつおぶし	ひじき	にんじん	しょうが こんにやく えだまめ	でんぷん さんおんどろ	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん さけ しょうゆ みりん	
	かいかみみそしる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん わげ	じゃがいも	あぶら		
3日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			496 1.7 620 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグわふうソース	とりにく だいや			たまねぎ しょうが にんにく	パンこ さとう でんぷん	とんし あぶら	しょうゆ しょくえん ワイン こしょう す みりん さけ	
	かいそうとキャベツのサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ くきわかめ こんぶ すざりのり つのまた		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま	おふうドレッシング	
だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん たまねぎ ほししいたけ					
4日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			434 1.3 576 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのしおこうじカレーやき	さば						しおこうじ カレーこ	
	しんじやがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		しょくえん たまごしょう油マヨネーズ	
キャベツのみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ えのきたけ しめじ わげ					
5日 (金)	ヨッピーパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	452 1.7 609 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さきまパズルフライ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	しょくえん ワイン パズル バゼリ	
	ツナスパゲッティサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲッティ	オリーブオイル	こしょう イタリアンドレッシング	
たまごとトマトのスープ	とりにく ベーコン けいらん		トマト	たまねぎ ポッキーこ	でんぷん	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル しょくえん こしょう		
6日 (土)	きんめまいごはん					こめ むぎ			428 1.3 601 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのみそマヨやき	とりにく みそ			にんにく		ごま	しょくえん こしょう さけ たまごしょう油マヨネーズ	
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	こまつな にんじん	もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しょくえん	
とうにゅうのみそしる	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも				
7日 (日)	一かみかみこんだて きんめまいごはん					こめ むぎ			479 1.4 638 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いかメンチカツ	いか だいや		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	ごぼうとにんじんのサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング	
かみかみみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	きりぼしだいこん こんにやく まいたけ わげ はくさい					
8日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			411 1.4 583 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいや みそ		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン がらスープ アンメンジャン	
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ	
こまつなのちゅうかスープ	とりにく なまあげ		こまつな にんじん	しょうが もやし わげ しいたけ		あぶら	がらスープ しょうゆ しょくえん こしょう		

6がつのテーマ  
「みらいりんぞう」のすきなものきゅうしょく

しせいしこう20しゅうねんきねんこんだては、こどもたちにきゅうしょくをつうじて、たのしみながら  
しについてまんでもらえるよう、まいつき、しのれきしやとくさんひんなどのテーマにそったこんだてを  
きかくし、ふだんよりとくべつつかんのあるきゅうしょくをていさしようします

日 曜日	こんだてめい	おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをたどらせる		おもにエネルギーになる		ちようみりょうほか	メニュー 番号
11日 (木)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて しなないさんこめパン		だっしふんにゅう			こめこ こむぎ さとう	マーガリン	しょくえん	464 2.1 612 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	りんどうメンチ バックソース	ぶたにく きりにく			たまねぎ	パンこ さとう こめこ こむぎこ	とんし あぶら	しょくえん こしょう ナツメグ ソース	
	さんしょくサラダ ドレッシング			あかピーマン	はくさい きピーマン とうもろこし きゅうり			たまねぎドレッシング	
しなないさんやさいのポトフ	ワインナー		にんじん	たまねぎ わげ キャベツ	じゃがいも		コンソメ しょくえん こしょう ローレル		
★きんめポンむすび	のり					こめ みずあめ さとう	あぶら	しょうゆ しょくえん	
12日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			460 1.1 607 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじフリッター (しょう1→しょう2→1、 しょう3→6→2、しょう4→2)	あじ	あおき			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	あじさいミックスゼリー				もち なし レモン	さとう			
ポークカレー	ぶたにく かりレバー だいや		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶりんぎ まいたけ パパイヤ りんご レーズン	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	カレーウ しょくえん こしょう ローレル ソース		
15日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			408 1.5 601 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ (しょう1、しょう2、 しょう3)	ぶたにく とりにく だいや		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ さとう でんぷん もちごめこ	とんし あぶら ごまあぶら	ホイスターソース さけ しょくえん しょうゆ	
	たまごいりパンチソース	ハム けいらん		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょくえん しょうゆ す	
とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ わげ さくらげ		あぶら ごま ごまあぶら	さけ ちゅうかスープ がらスープ しょくえん こしょう		

日 曜日	こんだてめい	おちなさいりょう						4月 25日 4月27日 4月28日 4月29日 5月1日
		おちなさいりょう		おちなさいりょう		おちなさいりょう		
		(1期) さかな にく たまご まめ・まめいぼん	(2期) ぎゅうにゅう こぞかな さいそう	(3期) りょうにゅう しょうやさい	(4期) そのたのやさい きのこ くだもの	(5期) こくるい ももい さとう	(6期) しゅじつ ゆし	ちようみりょうほか
16日 (火)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	いぼのユーリンチーズソース	いか			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ す
	パンパンジーサラダ ドレッシング	ぶらにん ぶらにん	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	ぶたにく	こまつな にんじん	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しょうが おぎ にんにく	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ がらすूप こしょう	
17日 (水)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	ピピンバのぐ (ぶたそぼろ)	ぶたにく だいず みそ			しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン デシメンジャン さけ みりん
	ピピンバのぐ (ナムル)		にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら		しょうゆ す
	わかめスープ	とりにく なまあげ	わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ		あぶら ごま ごまあぶら	がらすूप しょうゆ しょうゆ こしょう
18日 (木)	まるパン (よう) きれめいりまるパン (しょう)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンたつた コールスローサラダ ドレッシング	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん
	コーンクリームスープ	いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ミルクカルシウム なまクリーム	ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しょうゆ こしょう コンソメ
19日 (金)	きんめまいごはん ふりかけ	さばぶし あじぶし いわしぶし かつおぶし	あおのり むり	かぼちゃ		こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん みずあめ	ごま	しょうゆ しょうゆ みりん
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	みずあめ さとう でんぶん		しょうゆ す しょうゆ
	ブロッコリーサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			こうみたまねぎドレッシング
	いなかじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ にんにく ねぎ	じゃがいも	あぶら	
★あおうめゼリー				うめ	さとう			
22日 (月)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	さきかまぼこのいそべあげ (よう～しょう4～1、 しょう5～9～2、しょう～2)	さきかまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	にんにく キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ
	ほうれんそうのすましじる	とりにく とうふ かつおぶし	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きのきたけ ほししいたけ			しょうゆ さけ しょうゆ
23日 (火)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	タコライスのぐ (タコミート)	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	ケチャップ ソース しょうゆ しょうゆ こしょう チリパウダー コンソメ パブリカ
	タコライスのぐ (やさいとチーズのあえもの)		チーズ		キャベツ とうもろこし			
	とうがんのスープ	とりにく			しょうが とうがん えのきたけ もやし おぎ		あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープ がらすूप しょうゆ こしょう しょうゆ
24日 (水)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん
	ゆりずあえ	まぐろあぶらづけ	ゆり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		しょうゆ す
	つくばみらいしさん やさいのみそじる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん キャベツ おぎ しいたけ	じゃがいも		
25日 (木)	一せいのりょうり (アメリカ) コッペパン (よう) きれめいりコッペパン (しょう)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ソーセージ ケチャップ (よう) ★ケチャップ&マスタード (しょう)	ソーセージ						ケチャップ マスタード
	ピーンズサラダ ドレッシング	だいず いんげんまめ ハム			キャベツ えだまめ 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	とりにく ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい マッシュルーム	マカロニ	あぶら	コンソメ がらすूप しょうゆ しょうゆ こしょう ローレル
26日 (金)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん		しょうゆ さけ しょうゆ みりん
	ごもくやさいいため	ぶたにく	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	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ こしょう ちゅうかスープ トウバンジャン
	こまつなのみそじる	なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ			
29日 (月)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	はるさめ でんぶん こむぎこ さとう こめこ こなあめ	あぶら どんし	しょうゆ しょうゆ
	はくさいのごまずあえ	とりさきみみず	しらすげし	にんじん	きゅうり はくさい もやし	みずあめ さとう	あぶら ごま	しょうゆ す しょうゆ
	キムチスープ	ぶたにく なまあげ あさり		にんじん たら あかピーマン	だいこん おぎ えのきたけ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ とうがらし さけ がらすूप ちゅうかスープ コチュジャン
30日 (火)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	とりにくのしょうがやき	とりにく			しょうが			さけ しょうゆ みりん
	ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれんそう にんじん		もやし とうもろこし			ごまドレッシング
みそけんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ		あぶら		

※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、ぎゅうにゅうなどの毎日の配達は除く)

※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 ブックーニ

みらいいんず