

6月は 食育月間です



令和5年 6月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター
Cプロック(真鍋小・二中・大岩田小・右粉小・六中・都和南小・都和少・都和中)

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー (kcal)	糖質相当量 (g)
1	木	コッペパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			小 583 中 740	2.7 3.7
		オムレツ	鶏卵				砂糖				
		ニヨッキのクリームに 肉だんごとやさいのスープ	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	ニヨッキ	油	クリームシチューの素 コンソメ ホワイトソース こしょう コンソメ 食塩 しょうゆ			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳		しょうが ながねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ 醤	735 876	2.5 3.1
		とり肉のねぎソースかけ	とり肉				ごま 油	中華だし しょうゆ オイスタークリーミー ソース こしょう			
		ピーフンのいためもの かきたまじる	ぶた肉 とうふ 鶏卵	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ たまねぎ	ピーフン	でん粉	かつお削りだし 煮干し 食塩 しょうゆ			
5	月	肉みそ丼	ぶた肉 みそ	にんじん にら	キャベツ もやし ながねぎ	うどん	油	しょうゆ テンメンジャン 中華だし 食塩	629 763	2.7 3.7	
		牛乳		牛乳							
		やさいのすりみあげ さつまいもとチーズのサラダ (チューブマヨネーズ)	たらすりみ チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	マヨネーズ			
6	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			623 744	1.8 2.2	
		たこメンチ	たらすりみ たこ		キャベツ	パン粉 小麦粉	油	ドレッシング			
		ごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング) くきわかめスープ		歯のためのカミカミメニュー	にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう			
7	水	コッペパン 牛乳		牛乳		パン			600 764	2.8 3.7	
		ハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース こしょう			
		ビーフズサラダ(あじつき) (わんぱくクリーミードレッシング)	ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ツナ		キャベツ きゅうり		ドレッシング				
8	木	★ヨーグルト		ヨーグルト					672 775	2.4 2.7	
		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん					
		ししゃものからあげ(1・2年1こ、 3~6年・中学生・職2こ) じゃがいものそぼろに いそかじる	ししゃも とり肉 どうふ	にんじん あおさ	しょうが たまねぎ えだまめ たまねぎ だいこん にんにく にんじん ごぼう ながねぎ うなぎ	でん粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 にんじん ごぼう にんじん にんじん にんじん 油 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	油	しょうゆ 酒 じょうゆ みりん 和風だし 食塩 しょうゆ かつお削りだし 煮干し			
9	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			655 797	1.7 2.2	
		ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース			
		ブロッコリーサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー 赤パプリカ カリフラワー		ドレッシング				
12	月	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ		コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう			
		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			645 744	1.9 2.2	
		あじフライ	あじ	3年 理科【野菜】 「植物の育ち方[2]葉・茎・根」より	にんじん	キャベツ きゅうり	パン粉 小麦粉	油			
		キャベツときゅうりのゆかりあえ とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	ごぼう ながねぎ うなぎ	油	ゆかり粉 食塩 にんじん にんじん にんじん じゃがいも こんにゃく にんじん にんじん だし煮干し かつお削り			
13	火	チリドッグサンド(コッペパン、 フランクフルトのチリソースかけ)	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	パン	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	686 846	2.8 3.4	
		牛乳		牛乳							
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ) クリームシチュー	ツナ	にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			614 731	2.0 2.5	
		いわしのしょうがに もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	いわし かつお節	8年 道徳【和食】 「和食」の良さって何だろう より	ビーマン	しょうが	砂糖	しょうゆ			
		とり肉 なまあげ			もやし もやし			じょうゆ かつおだし みりん じょうゆ 食塩 かつお削りだし 煮干し			
15	木	タンメン	ぶた肉	にんじん にら	もやし はくさい たまねぎ 乾しいたけ しょうが	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	605 757	3.3 4.2	
		牛乳		牛乳							
		あげしゅうまい(1・2年2こ、 3~6年・中学生・職3こ) ブロッコリーのちゅうあえ	ぶた肉		たまねぎ	小麦粉	油	しょうゆ 醤			
16	金	シーフードカレーライス(むぎごはん)	いか えび ほたて ぶた肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも	油	酒 カレー粉 中濃ソース カレールウ	723 865	2.7 3.6	
		牛乳	牛乳								
		わかめとコーンのサラダ(あじつき) ★レモンゼリー	「カレーの街つちうら」 メニュー	にんじん わかめ	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油 ザリー	しょうゆ 醤 食塩 こしょう			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			647 773	2.2 2.7	
		とり肉のてりやき	とり肉			砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん			
		ひじきのようふうに もやしのみそしる	ベーコン ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく じゃがいも	油	洋風だし しょうゆ 食塩 みりん だし煮干し かつお削り			
20	火	ツナとトマトのスパゲッティ ミニコッペパン 牛乳	ベーコン ツナ		トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	スパゲッティ	洋風だし ウスターソース 食塩 こしょう	592 798	2.6 3.6	
		手киンナゲット(1~6年2こ、 中学生・職3こ) アスパラガスサラダ(あじつき) (たまねぎトマト)	とり肉			パン	油				
					アスパラガス にんじん	小麦粉	油	ドレッシング			
21	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			619 744	1.9 2.2	
		ぶた肉のしょうがいため にらとキャベツのおひたし(あじつき)	ぶた肉 かつお節	ビーマン にら	きりほしだいこん たまねぎ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん			
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお削り			

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
22	木	くろパン 牛乳		牛乳			パン			570	2.9
		ホキのマヨネーズやさ	ホキ				パン粉	マヨネーズ 油	食塩 こしょう	742	4.0
		ポテトのチーズに		チーズ		たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
23	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			708	2.5
		ぶたキムチいため	ぶた肉		にんじん にら	辛ムチ たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	854	3.4
		はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 醤		
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン 鶏卵		バセリ	たまねぎ たけのこ にんにく とうもろこし 乾しいたけ	でん粉	油	コーンボタージュの素 中華だし		
26	月	とりなんぱんうどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	たいこん ごぼう ながねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	693	2.7
		牛乳		牛乳						797	3.5
		かきあげ			にんじん しゅんざく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油			
		どうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 醤		
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			668	2.5
		さわらのおろしソースかけ	さわら				砂糖		酒 ドレッシング	791	3.0
		こんにゃくのピリからに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	乾しいたけ ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし		
		わかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
28	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			570	2.2
		とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 ガーリックパウダー	737	3.0
		やさいのソテー			こまつな	キャベツ もやし しめじ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		ひよこまめのチャウダー	ワインナー ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
29	木	タコライス(ごはん、タコライスの具)	ぶた肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト えだまめ にんにく	たまねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖	油	チリパウダー カレー粉 ごはん ごはん 砂糖	754	1.6
		牛乳		牛乳						939	2.0
		ポークコロッケ	ぶた肉	美味しいDayメニュー		たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
		ハムサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	キャベツ だいこん	砂糖	油	酢 しょうゆ		
30	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647	2.0
		やききょうこう(1~6年1歳、中学生職)	ぶた肉		にら	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉		太字のごはん・きゅうり・ごぼうは、土浦市産です。 さつまいも・こまつな・しょうが・にら・ながねぎ・ピーマンは、茨城県産を使用しています。		
		どうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく 乾しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース		
		はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	841	3.0

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
単位						
小学生 平均値	647	26	16	20.9	29	345 2.4 5.1
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%		350	2未満 4.5以上
中学生 平均値	792	31.3	16	24.6	28	378 3.1 6.7
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%		450	2.5未満 7以上

『産地について』

太字のごはん・きゅうり・ごぼうは、土浦市産です。

さつまいも・こまつな・しょうが・にら・ながねぎ・ピーマンは、茨城県産を使用しています。

※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトの容器・ふたの素材はプラスティックです。ゼリーの容器・ふたの素材はプラスティックです。