令和5年　7月分　予定献立表

(C)土浦市

土浦市立学校給食センター
Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	6群(脂質)	調味料・その他	栄養価 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
3	月	トマトサンラータンめん	とり肉　とうふ		トマト　こまつな　にら	たけのこ　たまねぎ　乾しいたけ	ちゅうかめん　でん粉	油	酒　しょうゆ　中華だし 食塩　こしょう　酢	小 632	2.8
		牛乳		牛乳						中 787	3.6
		牛乳ドーナッツ					牛乳ドーナッツ	油			
		ごまあえ	油あげ		にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	ごま	みりん　酒　しょうゆ		
4	火	なつやさいカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		かぼちゃ　トマト さやいんげん　にんじん	なす　とうもろこし たまねぎ　にんにく	**ごはん**　むぎ	油	中濃ソース　カレールウ	700	2.5
		牛乳		牛乳						830	3.1
		かいそうサラダ(あじつき) (かんきつドレッシング)		昆布　くきわかめ わかめ　つのまた すぎのり	にんじん	きゅうり　もやし		ドレッシング			
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
5	水	くろパン　牛乳		牛乳			パン			617	2.6
		ホキのチリソースがけ	ホキ		トマト	ながねぎ　にんにく　しょうが	でん粉	油	トウバンジャン　ケチャップ　食塩　酒	792	3.3
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			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		
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ　こしょう		
6	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**　むぎ			668	2.6
		ハンバーグおろしソースがけ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ　だいこん	砂糖		ドレッシング	803	3.5
		たんざくサラダ(あじつき)			にんじん	キャベツ　きゅうり	こんにゃく　砂糖	ごま　油	酢　食塩　しょうゆ		
		たなばたじる	なると　とうふ　うおめん		にんじん　ほうれんそう	ながねぎ			食塩　しょうゆ かつお厚削り　だし煮干し		
		★たなばたゼリー					ゼリー				
7	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			685	2.3
		とり肉のからあげ	とり肉			しょうが　にんにく	でん粉　小麦粉	油	しょうゆ　食塩　酒	816	2.9
		ゴーヤチャンプル	ぶた肉　とうふ 鶏卵　かつお節		にんじん	にがうり　もやし		油	酒　食塩　こしょう　しょうゆ　和風だし		
		なめこのみそしる	みそ		にんじん	なめこ　だいこん キャベツ　たまねぎ			だし煮干し　かつお厚削り		
10	月	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			664	1.9
		さばのしおこうじカレーやき	さば						塩こうじ　カレー粉	793	2.5
		こんにゃくのおかかに	とり肉　かつお節		にんじん　さやいんげん	**ごぼう**　乾しいたけ	こんにゃく　砂糖	油	みりん　しょうゆ		
		かぼちゃのみそしる	油あげ　みそ		かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　えのきたけ キャベツ　ながねぎ			だし煮干し　かつお厚削り		
11	火	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン　チョコクリーム			591	2.8
		とり肉のハニーマスタードやき	とり肉			しょうが　にんにく	はちみつ		酒　食塩　こしょう マスタード　しょうゆ	746	3.7
		チリコンカン	ぶた肉　だいず		にんじん　トマト	にんにく　たまねぎ	マカロニ　小麦粉	油	ケチャップ　中濃ソース　しょうゆ 食塩　こしょう　チリパウダー		
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ　えのきたけ			コンソメ　しょうゆ　食塩　こしょう		
12	水	おやこどん(ごはん　おやこどんのぐ)	とり肉　こうやどうふ　鶏卵		にんじん	たまねぎ	**ごはん**　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし　酒	668	1.8
		牛乳		牛乳						838	2.5
		にらまんじゅう(1～4年1こ、5・6年・中学生・職2こ)	とり肉		にら	キャベツ たけのこ	でん粉				
		きりぼしだいこんサラダ(あじつき)		昆布	こまつな　にんじん	切干しだいこん	砂糖	油	酢　しょうゆ		
13	木	ジャージャーめん	ぶた肉　だいず　みそ			キャベツ　ながねぎ　にんにく しょうが　たまねぎ 乾しいたけ　なす　たけのこ	ちゅうかめん 砂糖　でん粉		テンメンジャン　しょうゆ　酒 みりん　トウバンジャン	611	2.4
		牛乳		牛乳						809	3.1
		やさいのすりみあげ	スケトウダラ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	油			
		ゆでやさい			にんじん	もやし　きゅうり					
14	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			695	2.1
		さんまのしょうがに	さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ	834	2.7
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	**じゃがいも**　しらたき　砂糖	油	しょうゆ　みりん　酒　和風だし		
		かぶのみそしる	油あげ　みそ		にんじん　こまつな	かぶ　えのきたけ　ながねぎ			だし煮干し　かつお厚削り		
18	火	やきそば	ぶた肉		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ　乾しいたけ	ちゅうかめん	油	食塩　こしょう　やきそばソース オイスターソース	633	2.7
		ミニコッペパン　牛乳		牛乳			パン			857	3.8
		とうふナゲット(1・2年1こ、3～6年2こ、中学生・職3こ)	とうふ　魚肉すり身			たまねぎ	小麦粉	油			
		ツナポテトサラダ (チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	きゅうり	**じゃがいも**	マヨネーズ	こしょう		
19	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			619	2.1
		とり肉のピリからソースがけ	とり肉　みそ			たまねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉		塩こうじ　酒　コチュジャン　しょうゆ	733	2.6
		もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな　にんじん	もやし		ごま　油	しょうゆ　中華だし		
		とんじる	ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　**ごぼう** ながねぎ　しょうが	こんにゃく		だし煮干し　かつお厚削り		
20	木	ミルクパン　牛乳		牛乳			パン			612	2.6
		メンチカツ	とり肉　ぶた肉			キャベツ　たまねぎ	パン粉	油		802	3.6
		きのこのカレーソテー			にんじん	キャベツ　しめじ　えのきたけ		油	食塩　こしょう　コンソメ　カレー粉		
		おしむぎいりミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　マカロニ おしむぎ		コンソメ　食塩　こしょう		

「カレーの街つちうら」メニュー

たなばたメニュー

スタディメニュー　8年　理科【ごぼう】「植物の体のつくりとはたらき」より

美味しおDayメニュー

スタディメニュー　1年　国語【かぶ】「おおきなかぶ」より

※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	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生　平均値	646	27.4	17	20.6	29	351	2.4	4.9
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	803	33.8	17	24.6	28	388	3.1	6.5
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・ごぼう・じゃがいも**は、土浦市産です。
なす・ながねぎ・ピーマン・かぼちゃは、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。
ヨーグルトの容器の素材は紙、ふたの素材はプラスティックです。
ゼリーの容器とふたの素材はプラスティックです。