

# 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

Cプロック(真鍋小・二中・大岩田小・右脇小・六中・都和南小・都和小・都和中)

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のとなる食品		調味料・その他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			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)		
3	月	ごはん 牛乳	牛乳	スタディ メニュー	1年 国語【かぶ】 「おおきなかぶ」より		ごはん			小 695 中 834
		さんまのしうがに	さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ	2.1 2.7
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん サやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	しらたき 砂糖	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	
4	火	ミルクパン 牛乳	牛乳				パン			612 802
		メンチカツ	とり肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	油		2.6 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	ペーikon		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	
5	水	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			685 816
		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	2.3 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	
6	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	611 809
		牛乳	牛乳							2.4 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				
7	金	むぎごはん 牛乳	牛乳	たなばたメニュー			ごはん むぎ			668 803
		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	2.6 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 こしょう	
		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 こしょう かつお厚削り だし煮干し	
10	月	★たなばたゼリー					ゼリー			
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			619 733
		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 こしょう	2.1 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	
11	火	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	
		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	633 857
		ミニコッペパン 牛乳	牛乳				パン			2.7 3.8
		どうぶナゲット(1・2年1こ、 3~6年2こ、中学生・職2こ) ツナボトサラダ(チューブマヨネーズ)	とうふ 魚肉すり身 ツナ			たまねぎ	小麦粉	油		
12	水	ごはん 牛乳	牛乳	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		ごはん			664 793
		さばのしおこうじカレーやき	さば						塩こうじ カレー粉	1.9 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 こしょう	
		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	
13	木	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			591 746
		とり肉のハニーマスターでやき	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 こしょう	2.8 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 こしょう 食塩 こしょう チリパウダー	
		オニオンスープ	ペーikon		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			コンソメ こしょう 食塩 こしょう	
14	金	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	668 838
		牛乳	牛乳	美めしあDayメニュー	キヤベツ たけのこ	でん粉				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		こまつな にんじん	切干したいこん	砂糖	油	酢 こしょう	
		きりほしらいこんサラダ(あじつき)								
18	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 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	700 830
		牛乳	牛乳	「カレーの街つちうら」メニュー						2.5 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 わかれ つまた さきのり	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						
19	水	くろパン 牛乳	牛乳				パン			617 792
		ホキのチリソースかけ	ホキ		トマト	ながねぎ にんにく しょうが	でん粉	トウバンジャン ケチャップ 食塩 酒		2.6 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	ペーikon	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ うもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう	
20	木	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			674 812
		ぶた肉のカレーいため	ぶた肉		にんじん	きりほしらいこん しめじ たまねぎ しょうが	砂糖	油	酒 食塩 こしょう こしょう カレー粉 中華だし	1.7 2.6
		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 こしょう	
		トマトサンラータン	とり肉 とうふ 鶏卵		トマト こまつな にら	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉	油	酒 こしょう 中華だし 食塩 こしょう 酢	

\*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	649	27.6	17	20.7	29	351
児童(8~9歳)	650	27.6	17	20.7	29	351
学年別食摂取基準		13%~20%		20%~30%		4.5以上
中学生 平均値	805	34.1	17	24.9	28	387
生徒(12~14歳)	830	34.1	17	24.9	28	450
学年別食摂取基準		13%~20%		20%~30%		4.5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。