



令和6年 6月分 予定献立表

6月は食育月間です。



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・四・中・新治学園)

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となる食品		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)
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 635	1.9
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	中 771	2.5
		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	キャベツ		ドレッシング			
		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		
4	火	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			594	2.1
		オムレツ	鶏卵				砂糖			752	2.9
		ぶた肉とだいずのトマトに	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
		やさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ どうもろこし しめじ	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			638	1.8
		ポークしゅうまい (1～6年2こ・中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			777	2.7
		なまあげのうまに	なまあげ ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 中華だし 食塩		
		はるさめスープ			チンゲンサイ 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		
6	木	とりなんばんうどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいにん 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	659	3.1
		牛乳		牛乳						759	3.9
		ちくわのいそべあげ(1・2年1こ・ 3～6年・中学生・職2こ)	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油			
		とうふとじゃこのちゅうかサラダ (あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			634	2.1
		いかのかりんあげ	いか	歯のためのカミカミメニュー		しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ	757	2.6
		ごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう じゃがいも どうもろこし		ドレッシング			
		くきわかめのスープ	とり肉	くきわかめ	にんじん	キャベツ もやし たけのこ			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			592	2.0
		たらのさいきょうやき	たら みそ				砂糖		みりん 酒	704	2.6
		ひじきのようふうに	ベーコン	ひじき	にんじん	えだまめ	ごんにやく じゃがいも 砂糖	油	洋風だし しょうゆ 食塩 みりん		
		もやしのみそしる	油あげ みそ		こまつな にんじん	もやし しめじ			だし煮干し かつお厚削り		
11	火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	568	2.6
		ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			752	3.4
		チキンナゲット (1～6年2こ・中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油			
		ツナサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ じゃがいも どうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			612	1.9
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	734	2.2
		こまつなともやしのおかかあえ (あじつき)	かつお節		こまつな	もやし			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	キャベツ たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚削り		
13	木	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			578	2.2
		ほっけのマヨネーズやき	ほっけ	チーズ			パン粉	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	735	3.1
		ジャーマンポテト	ウインナー			たまねぎ どうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ こしょう		
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
14	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			742	2.2
		ユーリンチー	とり肉			ながねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	酒 食塩 こしょう しょうゆ 酢	882	2.9
		はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし じゃがいも	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
		ちゅうかふうコンスープ	ベーコン 鶏卵		パセリ	たまねぎ たけのこ にんにく どうもろこし	でん粉	油	コーンポタージュの素 中華だし		
17	月	カレーうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ	うどん	油	カレーウ 食塩 しょうゆ 和風だし	675	3.2
		牛乳		牛乳						806	4.0
		ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
		パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ じゃがいも		ドレッシング			
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			656	2.5
		さわらのおろしソースがけ	さわら				砂糖		酒 ドレッシング	778	2.9
		ごんにやくのピリからに	ぶた肉		にんじん	乾しいたけ ごぼう えだまめ	ごんにやく 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		
19	水	くろパン 牛乳		牛乳			パン			662	3.2
		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 酒	852	4.3
		やさいのソテー			にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ えだまめ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ どうもろこし	じゃがいも	バター	洋風だし クリームシチューの素 食塩 こしょう		
20	木	タコライス (ごはん、タコライスのく)	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ にんにく	ごはん 砂糖	油	ケチャップ ウスターソース チリパウダー カレー粉 食塩 こしょう	769	1.8
		牛乳		牛乳						942	2.3
		やさいコロッケ			にんじん	たまねぎ どうもろこし グリーンピース	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
		ハムサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	キャベツ だいにん	砂糖	油	酢 しょうゆ		
21	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			664	2.5
		さばのみそに	さば みそ				砂糖			814	3.0
		じゃがいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも ごんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		いそかじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいにん えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		

※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)	食塩相当量 (g)
24	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	1.4
		はるまき				にんじん たら	キャベツ たまねぎ なげのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油		
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉	スタディ メニュー 7年 理科【こめ】 「生物の世界[2]」 葉・くき・根より		にんじん たら にんじん たら チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく 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	849 1.8
		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	
25	火	チリドッグサンド(コッペパン、 フランクフルのチリソースかけ)	フランクフルト		ピーマン		たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	661 2.6
		牛乳		牛乳							853 3.8
		ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	ツナ ひよこめ 赤いんげんまめ 青えんどうまめ				キャベツ じゃがいも		ドレッシング		
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん		たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう	
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			592 2.3	
		とり肉のみそてりやき	とり肉 みそ				しょうが	砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ ごま	酒 しょうゆ みりん	698 2.9
		もやしとピーマンのおひたし (あじつき)	かつお節	スタディ メニュー 2年 理科【ピーマン】 「大きくそだて わたしの野さい」より		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし みりん	
		けんちんじる	なまあげ			にんじん	だいこん ごぼう しめじ なかねぎ	ごんこやく		しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し	
27	木	タンメン	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん たら		もやし 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	580 3.0
		牛乳		牛乳							730 3.9
		はんぺんフライ	はんぺん					パン粉	油		
		わかめサラダ(あじつき)		わかめ	にんじん		キャベツ じゃがいも とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢	
28	金	ドライカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが		ごはん むぎ	油	カレー粉 中濃ソース コンソメ カレールー		690 2.4
		牛乳		牛乳							831 3.0
		エリンギとブロッコリーのソテー	ウインナー	「カレーの街つちうら」メニュー	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		オレンジ				オレンジ					

※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。

《産地について》
太字の**ごはん・じゃがいも・ごぼう**は、土浦市産です。
キャベツ、こまつな、しょうが、チンゲンサイ、なかねぎ、ピーマン、もやしは、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。

今日の栄養価平均値								
栄養素	エネルギー 単位 kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
小学生 平均値	642	26.1	16	21.3	30	335	2.3	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	789	31.6	16	25.6	29	366	3.0	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