



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

Cブロック(真鍋小・二中・大岩田小・右碓小・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)
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 664	2.5
		さばのみそに	さば みそ				砂糖			中 814	3.0
		じゃがいもそぼろに	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 だいこん 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		
4	火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			586	2.8
		ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース こしょう	748	3.8
		マカロニサラダ (チューブマヨネーズ)	鶏卵		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	食塩 こしょう		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
5	水	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 とうもろこし		ドレッシング			
		くきわかめのスープ	とり肉		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		
6	木	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 とうもろこし しめじ	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
7	金	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		
10	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	カレールー 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			
11	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 じゃがいも 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		
12	水	くらパン 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 とうもろこし	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		
13	木	タコライス (ごはん、タコライスのぐ)	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん ビーマン 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
		やさいコロケ			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	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 だいこん	砂糖	油	酢 しょうゆ		
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			638	1.8
		ポークしょうまい (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		
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	1.4
		はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油		849	1.8
		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 「葉くさき根」より	にんじん じゃがいも とうもろこし 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		
		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		
18	火	チリドッグサンド(コッパパン、フランクフルトのチリソースがけ)	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) (わふうクリームドレッシング)	ツナ ひよこめ 赤いんげん 豆 鶏卵 とうもろこし			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		
19	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	油	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 わたしの野菜」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 じゃがいも とうもろこし しょうが	ごんにやく		しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		
20	木	タンメン	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん にら	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		
21	金	ドライカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉 だいず			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	ウイナー	「カレーの街つうら」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					

※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)
24	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			665	2.1
		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	809	2.7
		コーンポテト				たまねぎ どうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
		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		
25	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 きゅうり どうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
26	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		
27	木	コッペパン(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		
28	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 きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
		ちゅうかふうコーンスープ	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		

※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・きゅうり・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、ながねぎ、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。

今月の栄養価平均値

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
		g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	640	25.8	16	21.4	30	334	2.3	5.4
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	790	31.3	16	25.9	30	364	3.0	7.0
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

★印のデザートの日はスプーンを持ってくるください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。