



令和6年 7月分 予定献立表

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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		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)
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 657	1.9
	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	中 779	2.6
	ゴーヤチャンプル	ぶた肉 とうふ 鶏卵 かつお節		にんじん	にがりり もやし		油	酒 食塩 こしょう しょうゆ 和風だし		
	はるさめスープ			チンゲンサイ にんじん	乾しいたけ 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		
2 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	クチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	612	2.6
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			750	3.4
	さかなのすりみカツ	スケソウダラ ぎけ 鶏卵				小麦粉 じゃがいも パン粉 でん粉	油			
	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)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング			
3 水	ごはん 牛乳		牛乳	スタディ メニュー	8年 道徳【和食】 「和食のよさってなんだろう」より	ごはん			625	2.5
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖 でん粉		酒 しょうゆ みりん	748	3.0
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
	にらたまじる	とり肉 とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
4 木	コッパン 牛乳		牛乳			パン			557	2.8
	ポークシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	エスビニールソース 食塩 こしょう 洋風だし	712	3.9
	オムレツ	鶏卵				砂糖				
	キャベツとアスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス にんじん	キャベツ		油	食塩 コンソメ こしょう		
5 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.0
	ほしがたコロッケ	とり肉 ぶた肉	七タメニュー		たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		774	2.5
	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	とり肉 とうふ うおめん		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
8 月	★たなばたゼリー					ゼリー				
	きつねうどん	ぶた肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん だし煮干し かつお厚煎り	657	2.3
	牛乳		牛乳						763	2.9
	さつまいもドーナッツ					さつまいもドーナッツ	油			
9 火	コーンソテー	ベーコン		にんじん	とうもろこし キャベツ		油	食塩 コンソメ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			705	2.1
	いかにチリソースがけ	いか			しょうが ながねぎ にんにく	でん粉 小麦粉 砂糖	油	ドウパンジャン 酒 中華だし 酢 クチャップ ウスターソース	853	3.0
	ちゅうかふうやさいいため	ぶた肉		にんじん ピーマン	もやし たまねぎ		油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう		
10 水	とうふのごまスープ	とり肉 とうふ みそ		チンゲンサイ にんじん	しめじ にんにく しょうが		油 ごま	中華だし		
	コッパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			608	2.5
	ハンバーグのトマトソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	クチャップ ウスターソース	780	3.3
	グリーンサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー アスパラガス	キャベツ		ドレッシング			
11 木	ひよこまめのチャウダー	ベーコン 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		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			633	1.9
	あじフライ	美味しおDayメニュー あじ	スタディ メニュー	3年 理科【野菜】 「植物の育ち方」葉・茎・根 より		パン粉	油		748	2.2
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり			ゆかり粉 食塩		
12 金	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく		だし煮干し かつお厚煎り		
	なつやさいのキーマカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ なす とうもろこし	ごはん むぎ	油	中濃ソース クチャップ カレールウ	753	2.7
	牛乳		牛乳						897	3.5
	ツナとだいたいのサラダ(あじつき) (しおあじちゅうかドレッシング)	ツナ だいた		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
16 火	★ヨーグルト		ヨーグルト							
	くらパン 牛乳		牛乳			パン			569	2.6
	タンダーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく しょうが レモン	砂糖		クチャップ カレー粉 チリパウダー 食塩 こしょう	731	3.5
	ポテトマカロニサラダ (チューブマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
17 水	なつやさいのミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			612	1.9
	スタミナため	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 コチュジャン	733	2.6
	ナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
18 木	わかめとたまごのスープ	とり肉 鶏卵	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩		
	とりにいたんラーメン	とり肉		にら にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ にんにく	ちゅうかめん		とりにいたんラーメンの素 中華だし 食塩 こしょう	596	2.3
	牛乳		牛乳						743	3.0
	あげしゅうまい(1・2年2こ、 3～6年・中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油			
19 金	ひじきのサラダ(あじつき) (かんきつドレッシング)		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			695	2.5
	さばのハーブしおこうじやき	さば				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	ハーブ塩こうじ	835	3.1
	きりぼしだいこんのにつけ	油あげ		にんじん	きりぼしだいこん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
19 金	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚煎り		

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

※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 単位	たんぱく質 g	%	脂質 g	%	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	640	25.9	16	21.4	30	354	2.3	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	775	31.1	16	24.8	29	385	3.0	6.4
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」

大字の「ごはん・じゃがいも・ごぼう」は、土浦市産です。
きゅうり・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・なす・にら・ながねぎ・ピーマン・もやしは、茨城県産を使用しています。

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