



令和6年 7月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三小・上東小・菅谷小・神立小・五中)

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 649	2.5
	あつやきたまご	鶏卵				砂糖		しょうゆ	中 773	2.8
	じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	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		
	とうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ			だし煮干し かつお厚煎り		
2 火	くらパン 牛乳		牛乳			パン			569	2.6
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく しょうが レモン	砂糖		ケチャップ 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		
	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		
3 水	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	セタメニュー		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	ごんにやく 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		
4 木	★たなばたゼリー					ゼリー				
	とりばいたんラーメン	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		とりば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) ひじきのサラダ(あじつき) (かんきつドレッシング)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油			
5 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			705	2.1
	いかのチリソースがけ	いか			しょうが ながねぎ にんにく	でん粉 小麦粉 砂糖	油	トウバンジャン 酒 中華だし 酢 ケチャップ 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 ビーマン	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		
	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		
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			633	1.9
	あじフライ	美味しくDay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		
	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 ごんにやく		だし煮干し かつお厚煎り		
9 火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ビーマン 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	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 ざけ 鶏卵				小麦粉 じゃがいも パン粉 でん粉	油			
	ピーンズサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ソナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング			
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			625	2.5
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	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		
11 木	コッパパン 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	エスバニョールソース 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		
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			612	1.9
	スタミナいため	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		
	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		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			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	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	にがうり 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		
17 水	コッパパン(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	ケチャップ 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			
	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		
18 木	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		
	こうやとうふのみそしる	こうやとうふ 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		
19 金	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 ケチャップ カレールウ	753	2.7
	牛乳		牛乳						897	3.5
	ツナとだいずのサラダ(あじつき) (しおあじゅうかドレッシング)	ツナ だいず		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
	★ヨーグルト		ヨーグルト							

※両面印刷となります。裏面をご覧ください。

※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	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	%	mg	g	g
小学生 平均値	640	26	16	20.9	2.9	353
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	24.3	2.8	384
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・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・ビーマン・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

★印のデザートの日にはスプーンを持ってくるください。
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。