



令和6年 7月分 予定献立表

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・右磐小・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)
1 月	とりにいんらんラーメン	とりに肉		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		とりにいんらんラーメンの素 中華だし 食塩 こしょう	596	2.3
	牛乳		牛乳						743	3.0
2 火	あげしゅうまい(1・2年2こ、 3～6年・中学生・難3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油			
	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			
3 水	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
4 木	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 かつお厚削り		
5 金	くらパン 牛乳		牛乳			パン			569	2.6
	タンダーチキン	とりに肉	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
6 土	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		
7 日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.0
	ほしがたコロッケ	とりに肉 ぶた肉	七タメメニュー		たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		774	2.5
8 月	たんざくサラダ(あじつき)			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにやく 砂糖	ごま 油	酢 食塩 しょうゆ		
	たなばたじる	とりに肉 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 かつお厚削り だし煮干し		
9 火	★たなばたゼリー					ゼリー				
10 水	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
11 木	ツナとだいずのサラダ(あじつき) (しおあじちゅうかドレッシング)	ツナ だいず		にんじん	もやし きゅうり	「カレーの街つちうら」メニュー	ドレッシング			
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
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
13 土	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	とりに肉 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		
14 日	コッペパン(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	とりに肉 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
15 月	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		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			657	1.9
	とりに肉のからあげ	とりに肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	779	2.6
17 水	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		
18 木	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 かつお厚削り	657	2.3
	牛乳		牛乳						763	2.9
19 金	さつまいもドーナッツ					さつまいもドーナッツ	油			
	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		
20 土	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
21 日	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	とりに肉 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		
22 月	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
23 火	さかなのすりみカツ	スケソウダラ さけ 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) (わかつくりーみドレッシング)	ひよこまめ 青えんどうまめ しいたけがんまめ ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング			
24 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		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	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ みりん	748	3.0
25 木	こもくきんぴら	さつまいも		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	とりに肉 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 かつお厚削り だし煮干し		
26 金	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			557	2.8
	ポーグシチュー	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
27 土	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		
28 日	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
29 月	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 こんにやく		だし煮干し かつお厚削り		

※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 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」

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、ぶたの素材はプラスチックです。