



6月は食育月間です。



令和7年 6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・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)
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 693	1.8
	はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ 小麦粉	油		中 824	2.3
	もやしとこまつなのナムル(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		
	やさしいたっぷりマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ たけのこ にんにく しょうが ながねぎ グリーンピース 乾しいたけ	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし		
3 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			625	2.5
	オムレツ	鶏卵				砂糖			790	3.2
	やさしいソテー	ウインナー		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		
	かぼちゃのチャウダー	とり肉	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム		油	ホワイトソース こしょう クリームシチューの素 食塩		
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	2.3
	いかメンチ	いか		にんじん	キャベツ	パン粉	油		760	3.0
	ごもくきんぴら	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		
	くきわかめスープ	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		
5 木	ごもくうどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し	627	2.4
	牛乳		牛乳						761	3.0
	やさしいのすりみあげ	スケソウダラ		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油			
	さつまいものサラダ(チューマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ			さつまいも	マヨネーズ				
6 金	キーマカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉 ひよこまめ		にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん むぎ	油	カレー粉 中濃ソース ケチャップ しょうゆ カレールフ	708	2.0
	牛乳		牛乳						855	2.5
	ツナサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ	にんじん	「カレーの街つちうら」 メニュー	キャベツ さつまいも オレング	砂糖	油	酢 しょうゆ	
	オレング									
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	2.4
	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	766	2.9
	ひじきのようふうに	ベーコン	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	洋風だし 食塩 みりん しょうゆ		
	けんちんじる	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ			しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
10 火	きのこツナのスパゲッティ	ベーコン ツナ		にんじん バセリ	にんにく たまねぎ しめじ 乾しいたけ	スパゲッティ	油	酒 食塩 こしょう 和風だし しょうゆ	624	2.6
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			784	3.4
	カルツォーネ			にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油			
	はなやさいサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	2.8
	ぶたキムチいため	ぶた肉		にんじん にら	きんぎょ ごぼう たけのこ たまねぎ えのきだけ	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	747	3.6
	とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ さつまいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ		油	中華だし 食塩 しょうゆ		
12 木	くらパン 牛乳		牛乳			パン			640	2.4
	あじのこうそうやき	あじ				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	酒 こしょう ハーブしおこうじ	832	3.2
	ブロッコリーとエリンギのソテー	ウインナー		にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ こしょう チリパウダー		
13 金	そばうどん (ごはん・そばうどんのく)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	673	2.2
	牛乳		牛乳						831	2.8
	コーンフライ				たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉	油			
	いそがじ	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきだけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
16 月	しおラーメン	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ にら	もやし たまねぎ	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	618	2.9
	牛乳		牛乳						774	3.6
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油			
	ガーリックサラダ(あじつき)			こまつな にんじん	キャベツ カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			676	1.8
	さばのみりんぼし	さば				砂糖		しょうゆ みりん	811	2.3
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			にんじん	キャベツ さつまいも			ゆかり粉 食塩		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖 しらたき	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
18 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			576	2.9
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃが芋	油	ハヤシルウ ケチャップ こしょう	733	3.8
	コールスローサラダ(あじつき) (コールスロードレッシング)	ハム		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	1.7
	ポークコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		832	2.1
	ごまあえ	油あげ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	みりん しょうゆ		
	とりごぼうじる	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにゃく		しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
20 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			714	2.8
	ハンバーグりんごソースがけ	とり肉 ぶた肉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖	油	ウスターソース しょうゆ	866	3.5
	きりぼしだいごんのにつけ			にんじん	きりぼしだいごん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	こまつなのみそしる			こまつな にんじん	もやし たまねぎ			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。

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)	食物相当量 (g)
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	2.0
		たらのチーズマヨネーズやき	たら	チーズ			パン粉	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	746	2.4
		チキンサラダ(あじつぎ) (やさいドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング			
		とんじる	ぶた肉 とうふ 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		だし煮干し かつお厚削り		
24	火	チリドッグ(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		ビーマン	たまねぎ	パン	油	クチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	675	2.7
		牛乳		牛乳						833	3.3
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		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	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
25	水	おやこどん(ごはん、おやこどんのぐ)	とり肉 鶏卵 こうやとうふ		にんじん	たまねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	673	2.0
		牛乳		牛乳						867	2.7
		ちくわのいそべあげ(1～4年1こ、 5・6年・中学生・職2こ)	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油			
		たくあんとキャベツのあえもの			にんじん	たくあん キャベツ じゃがいも		ごま 油	みりん しょうゆ		
26	木	ジャージャーめん	ぶた肉 だいず みそ			キャベツ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ 乾しいたけ たけのこ	ちゅうかめん 砂糖 でん粉		テンメンジャン しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	627	2.9
		牛乳		牛乳						844	3.8
		えびしゅうまい(1～6年2こ、 中学生・職3こ)	えび たら			たまねぎ	小麦粉				
		わかめとコーンのサラダ(あじつぎ)		わかめ	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			633	2.2
		さわらのおろしソースがけ	さわら				砂糖		酒 ドレッシング	744	2.7
		こんにゃくのピリからに	とり肉 さつまあげ		にんじん	乾しいたけ ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし		
		ワントンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しょうが	ワントン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			718	2.1
		とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 ガーリックパウダー	858	2.6
		はるさめとやさいのいためもの			チンゲンサイ にんじん	もやし 乾しいたけ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
		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 とうもろこし	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。

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	%	g	%	mg	g
小学生 平均値	651	26.8	16	21.4	30	343	2.3
児童(8～9歳)	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	
中学校生 平均値	803	32.8	16	25.6	29	380	3.0
生徒(12～14歳)	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・じゃがいも**は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・ながねぎ・ビーマン・かぼちゃ・さつまいも・もやしは、茨城県産です。
※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きてください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。