



令和7年 6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)	
2 月	しおラーメン	ふた肉		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	小 618	2.9	
	牛乳		牛乳						中 774	3.6	
	ミルクドーナッツ					ドーナッツ	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			
3 火	ごはん 牛乳	美味しくおDayメニュー				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 きゅうり			ゆかり粉 食塩			
	肉じゃが	ふた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 しらたき	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
4 水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			576	2.9	
	ハヤシシチュー	ふた肉		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								
5 木	ごはん 牛乳	歯のためのカミカメメニュー				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			
	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			
6 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 ふた肉 油あげ とうふ みそ	9年 英語【とうふ・みそ】 「Haiku in English」より	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	
	きりぼしだいこんのにつけ	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 かつお厚削り					
9 月	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん			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		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どうふ	とうふ ふた肉 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			
10 火	コッペパン(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 めだまめ		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			
11 水	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	ふた肉		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			
12 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 かつお厚削り だし煮干し	627	2.4	
	牛乳		牛乳						761	3.0	
	やさしいすりみあげ	スネソウダラ		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(チューブマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ			きゅうり	さつまいも	マヨネーズ				
13 金	キーマカレーライス(むぎごはん)	ふた肉 ひよこまめ		にんじん ピーマン 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 こしょう カレールウ	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 きゅうり オレング	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	オレング										
16 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 かつお厚削り だし煮干し			
17 火	きのことツナのスパゲッティ	ベーコン ツナ		にんじん パセリ	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				
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	2.8	
	ふたキムチいため	ふた肉		にんじん にら	キムチ 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 きゅうり	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			
19 木	くろパン 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	ふた肉 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			
20 金	そぼろどん (ごはん・そぼろどんのぐ)	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				
	いそかじる	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 かつお厚削り だし煮干し			

※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	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(あじつき)		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		
24	火	おやこどん(ごはん、おやこどんのく)	とり肉 鶏卵 にうやとうふ		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		
25	水	チリドッグ(コッペパン、 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	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		
26	木	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		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	1.7
		ポークコロツケ	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	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 かつお厚削り だし煮干し		
30	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(あじつき) (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		

※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 単位	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
	kcal	g	%	g	%	mg	g	g	g	g
小学生 平均値	651	26.8	16	21.4	30	343	2.3	5.3		
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	803	32.8	16	25.6	29	380	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		

「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・ら・ながねぎ・ピーマン・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

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