



令和7年 6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・二小・大岩田小・右粉小・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 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	中 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 かつお厚揚げり だし煮干し			
3 火	きのこツナのスパゲッティ	ベーコン ツナ		にんじん パセリ	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				
4 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	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			
5 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	ウィンナー		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			
6 金	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			
9 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	ちゅうがめん	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			
10 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 きゅうり			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	じゃがいも 砂糖 しらたき	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
11 水	コッペパン 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								
12 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			
	とりごぼろじる	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 かつお厚揚げり だし煮干し			
13 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 がな肉 油あげ		9年 英語 【とうふ・みそ】 「Haiku in English」より	トマト にんじん	たまねぎ にんにく りんご きりぼしだいこん 乾しいたけ	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	とうふ ごま油 みそ			こまつな にんじん	もやし たまねぎ		酒 しょうゆ みりん 和風だし			
	こまつなのみそしる							だし煮干し かつお厚揚げり			
16 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 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			
17 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	ウィンナー		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			
18 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	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			
19 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 かつお厚揚げり 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				
20 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 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 オレンジ	砂糖	酢 しょうゆ			
	オレンジ										

※両面印刷となります。裏面をご覧ください。

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			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		
		ちゅうかうコンスープ	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	コンボタージュの素 中華だし		
24	火	コッパバン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			583	2.6
		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	748	3.4
		だいずとやさいのトマトに	ぶた肉 だいず		ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	クチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
25	水	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 しらすき 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		
26	木	チリドッグ(コッパバン、 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 きゃん	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		
27	金	おやかどん(ごはん、おやかどんのぐ)	とり肉 鶏卵 とうふ・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 きゃん		ごま 油	みりん しょうゆ		
30	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 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		デンメンジャン 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		

※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	649	26.8	17	21.7	30	343	2.4	5.4
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	32.9	16	26.0	29	379	3.0	7.1
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・きゃん**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。