



令和7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・三中・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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		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 火	コッパン 牛乳		牛乳			パン			小 568	2.8
	たこメンチ	すけそうだら たこ			キャベツ	パン粉	油		中 729	3.6
	わかめとコーンのサラダ(あじつき)		わかめ	にんじん	もやし きゅうり どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		
	かぼちゃのクリームスープ	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ		油	こしょう クリームシチューの素		
2 水	なつやさいカレーライス	ぶた肉		かぼちゃ トマト にんじん	なす どうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん	油	中濃ソース カレールウ	651	2.3
	牛乳		牛乳						778	2.9
	とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		「カレーの街つちうら」メニュー	にんじん キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	★マンゴーアセロラゼリー					マンゴーアセロラゼリー				
3 木	きつねうどん	とり肉 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 かつお厚煎り	625	2.6
	牛乳		牛乳						752	3.3
	たらフライ	たら				パン粉 小麦粉	油			
	やさしいソテー	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
4 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			634	2.3
	とり肉のみそてりやき	とり肉 みそ		2年 生活【ピーマン】 「大きくそだてわたしの野菜さい」より		しょうが 砂糖 でん粉	ノンブツマヨネーズ ごま	酒 しょうゆ みりん	752	2.9
	もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
	ぐだくさんじる	なまあげ ぶた肉		にんじん	だいこん 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		
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			621	2.5
	ハンバーグおろしソースがけ	とり肉 ぶた肉		セタメニュー	たまねぎ だいこん	砂糖		ドレッシング	746	3.3
	たんざくサラダ(あじつき)			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	ごま 油	酢 食塩 しょうゆ		
	たなばたじる	とうふ うおめん		にんじん こまつな	ながねぎ	食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し				
8 火	★たなばたゼリー					ゼリー				
	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ	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	620	2.9
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			838	4.0
	チキンナゲット(1～6年2人、中学生・職3人) ツナサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)	とり肉 ツナ			キャベツ きゅうり どうもろこし	小麦粉	油	ドレッシング		
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			687	1.9
	えびしゅうまい(1～6年2人、中学生・職3人)	えび たら		美味しおDayメニュー	たまねぎ	小麦粉			841	2.4
	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		
	マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	ながねぎ えだまめ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし トウバンジャン		
10 木	コッパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			551	2.2
	オムレツ	鶏卵				砂糖			696	2.9
	マカロニサラダ(チュブマヨネーズ)	魚肉ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン		ブロッコリー トマト	だいこん たまねぎ にんにく	じゃがいも おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			639	2.1
	たらのださいきょうやき	たら みそ				砂糖		みりん 酒	764	2.6
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しょうが 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	だいこんのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ			だし煮干し かつお厚煎り		
14 月	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 なんと		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ にんにく しょうが	うどん でん粉		酒 食塩 しょうゆ 中華だし チャンポンスープの素	617	3.5
	牛乳		牛乳						708	4.3
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
	パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			669	2.5
	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 食塩 酒	795	3.0
	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		
	なめこのみそしる	みそ		にんじん	なめこ だいこん たまねぎ キャベツ			だし煮干し かつお厚煎り		
16 水	くろパン 牛乳		牛乳			パン			668	2.1
	コロケ			にんじん	どうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		878	2.8
	ぶた肉とだいずのトマトに	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
	フルーツポンチ				パインアップル もも	サイダーゼリー アタデココ				
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			638	2.2
	さばのしょうがじょうゆやき	さば			しょうが			しょうゆ みりん	763	2.8
	じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	わかめととうふのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658	2.0
	はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	春雨 小麦粉	油		778	2.5
	とうふのちゅうがに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース		
	チンゲンサイのスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ		油	中華だし しょうゆ 食塩 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 単位	エネルギー kcal	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	632	25.9	16	19.9	28	340	2.4	5.1
児童(8～9歳) 学校給食摂取基準	650	摂収エネルギー全体の 13%～20%		摂収エネルギー全体の 20%～30%		350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	773	31.6	16	23.5	27	377	3.1	6.7
生徒(12～14歳) 学校給食摂取基準	830	摂収エネルギー全体の 13%～20%		摂収エネルギー全体の 20%～30%		450	2.5未満	7以上

＜産地について＞

大字の**ごはん・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・なす・ながねぎ・ピーマン・かぼちゃは、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くるください。
セタゼリーのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。
マンゴーアセロラゼリーのカップ、ぶたの素材は紙です。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。