



令和7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)
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 618	2.1
	たらのさいきょうやき	たら みそ				砂糖		みりん 酒	中 738	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 しょうがき 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 かつお厚削り		
2 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			568	2.8
	たこメンチ	すけそうだら たこ			キャベツ	パン粉	油		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		
3 木	なつやすいかレーライス(むぎごはん)	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 むぎ	油	中濃ソース カレールウ	672	2.3
	牛乳		牛乳						804	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				
4 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		
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かけ	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 かつお厚削り だし煮干し		
8 火	★たなばたゼリー					ゼリー				
	コッパパン(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(チューブマヨネーズ)	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		
9 水	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		
	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		
10 木	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 かつお厚削り		
	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 なた		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			
11 金	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			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			634	2.3
	とり肉のみそでりやき	とり肉 みそ		スタディ メニュー	しょうが 砂糖 でん粉	しょうが 砂糖 でん粉		ノン脂肪マヨネーズ ごま	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		
14 月	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 かつお厚削り だし煮干し		
	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
	じゃがいものそばろに	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		
15 火	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 かつお厚削り だし煮干し		
	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	クチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
16 水	フルーツポンチ				パインアップル もも	サイダーゼリー チタデコ				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			687	1.9
	えびしゅうまい (1～6年2こ、中学生・職3こ)	えび たら		美味しおDayメニュー	たまねぎ 小麦粉	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		
17 木	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	しょうゆ 中華だし トウバンジャン		
	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	クチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	620	2.9
	チヨコロールパン 牛乳		牛乳			パン			838	4.0
	デキンナゲット (1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油			
18 金	ツナサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし		ドレッシング			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670	2.1
	たらフライ	たら				パン粉 小麦粉	油		796	2.7
	ひじきのにももの	さつまあげ 油あげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
18 金	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		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 kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
小学生 平均値	635	25.6	16	19.7	28	337	2.4	5.1
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	776	31.2	16	23.2	27	374	3.1	6.7
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」

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。