

令和8年 6月分 予定献立表



6月は食育月間です



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・四中・新治学園)

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 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 620	2.1	
	やき肉	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 中華だし	中 744	2.6	
	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			
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ		油	中華だし しょうゆ 食塩			
2 火	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			626	2.5	
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ		パン粉 小麦粉	油		809	3.4	
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ どうもろこし		油	食塩 コンソメ こしょう			
	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	食塩 コンソメ こしょう			
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	2.1	
	とりに肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	834	2.7	
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん			
	とうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん 乾しいたけ			だし煮干し かつお厚煎り			
4 木	タンメン	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし たまねぎ	ちゅうかめん	油		641	3.1	
	牛乳		牛乳						807	3.9	
	あげしゅうまい(1・2年2こ、3・6年・中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油	塩ラーメンの素 中華だし 食塩 こしょう			
	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 どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう			
5 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			664	2.2	
	たらのマヨネーズやき	たら				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	793	2.8	
	ひじきのそぼろに	とり肉 油あげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし			
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが	さといも		だし煮干し かつお厚煎り			
8 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			650	1.9	
	カレーふうみのいかメンチ	スケツウダラ いか		歯のためのカミカミメニュー 美味しくおDayメニュー		たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	カレー粉	777	2.4
	くきわかめのナムル(あじつき)		くきわかめ	にんじん	もやし にんにく		油	しょうゆ 中華だし			
	カミカミごまとうにゅうみそしる	とり肉 どうにゅう みそ		にんじん こまつな	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにやく	ごま	だし煮干し かつお厚煎り			
9 火	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	638	2.5	
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			789	3.1	
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油				
	ポテトどひよこまめのサラダ(あじつき)(わふうクリーミードレッシング)	ひよこまめ ツナ			どうもろこし	じゃがいも	ドレッシング	こしょう			
10 水	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	ケチャップ カレー粉 中濃ソース カレールウ	671	2.5	
	牛乳		牛乳						802	3.2	
	ブロッコリーとチーズのサラダ(あじつき)		「カレーの街つちうら」メニュー	ブロッコリー にんじん	カリフラワー にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん			
	★アセロラゼリー					アセロラゼリー					
11 木	コッパパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			575	2.6	
	とりに肉のハニーマスタードやき	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ		酒 こしょう マスタード しょうゆ	729	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	たまねぎ	砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう			
	イタリアンスープ	ベーコン 鶏卵	チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ どうもろこし	パン粉		コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう			
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670	1.9	
	あげきょうざ(1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油		831	2.4	
	マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 みそ			ながねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし とうからし 和風だし			
	はるさめとやさいのスープ			こまつな にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう			
15 月	ごまキムチうどん	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ きんぴら	うどん	ごま	酒 みりん 和風だし しょうゆ 食塩 かつお厚煎り	659	3.5	
	牛乳		牛乳						762	4.4	
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油				
	かいそうとツナのサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ 桜華 昆布 寒わかめ 寒天 すぎのり	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢			
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			592	2.1	
	とりに肉のみそやき	とり肉 みそ			ながねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	酒 ケチャップ しょうゆ	694	2.7	
	こんにやくのピリからに	ぶた肉		にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうからし 和風だし			
	いそかじる	どうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん 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			
17 水	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			655	2.9	
	ポークケチャップ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ ウスターソース 酒 コンソメ 食塩 こしょう	836	3.8	
	マカロニサラダ(あじつき)(コールスロートレッシング)	魚肉ハム		にんじん	キャベツ	マカロニ	ドレッシング	こしょう			
	やさいのチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 食塩 こしょう			
18 木	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシライス ケチャップ 中濃ソース 食塩	691	2.3	
	牛乳		牛乳						820	2.9	
	ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん			
	★ヨーグルト		ヨーグルト								
19 金	おやこどん(ごはん、おやこどんのく)	とり肉 こうやどうふ 鶏卵		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						825	2.6	
	きびなごフライ(1~4年2こ、5・6年・中学生・職3こ)	きびなご				パン粉 小麦粉	油				
	たくあんとキャベツのあえもの(あじつき)			にんじん	キャベツ たくあん		ごま 油	しょうゆ みりん			

※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)
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			649	2.2
	かいたたま	鶏卵 かに風味かまぼこ		にんじん	ながねぎ ししいたけ たけのこ	砂糖 でん粉		しょうゆ 和風だし 食塩	771	2.8
	なまあげのちゅうかに	なまあげ とり肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩		
	ワントンスープ	ぶた肉		こまつな 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		
23 火	くろパン 牛乳		牛乳			パン			610	2.7
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ		砂糖		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	799	3.6
	マカロニのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	マカロニ	油	クリームシチューの素 ホワイトソース コンソメ こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	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		
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.2
	あじフライ	おじ				パン粉 小麦粉	油		809	2.7
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	たまごスープ	とり肉 とうふ 鶏卵		こまつな にんじん	乾しいたけ たまねぎ とうもろこし	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ		
25 木	きねうどん	ぶた肉 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 かつお厚切り	600	2.7
	牛乳		牛乳						750	3.5
	たこやき(1~4年2こ、5・6年・中学生・職3こ)	たこ 鶏卵			キャベツ ながねぎ しょうが	小麦粉	油			
	チキンサラダ(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 もやし きゅうり		ドレッシング			
26 金	タコライス(ごはん、タコライスのく)	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ にんにく	ごはん 砂糖	油	ケチャップ ウスターソース 食塩 炒りパウダー カレー粉 こしょう	698	1.4
	はっごう乳(ストロベリー)	スタディメニュー	はっごうにゅう						854	1.8
	やさしいコロケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
	ツナとだいずのサラダ(あじつき)	ツナ だいず		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			655	2.0
	ユーリンチー	とり肉			ながねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ 酢	779	2.5
	もやしのサラダ(あじつき)			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	とうふのちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
30 火	ホットドッグ(ロツパン、フランクフルトのケチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	678	3.0
	牛乳		牛乳						837	3.7
	ビーンズサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ			キャベツ		ドレッシング			
	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 グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 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があります。  
※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	%			
小学生 平均値		650	26.1	16	22.0	30	348	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		793	31.5	16	26.1	30	379	3.0	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・きゅうり・ごぼう・じゃがいも」は、土浦市産です。  
こまつな・しょうが・たまねぎ・ながねぎ・ピーマンは、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。  
ゼリーのカップ、ふたの素材は紙です。  
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。