

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

Cブロック(真鍋小・二中・大岩田小・右根小・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 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 670	1.9	
	あげきようざ (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		中 831	2.4	
	マーボー豆腐	とうふ 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 トウバンジャン			
	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 しょう油			
2 火	ミートソースパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	靱しいだけ 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 しょう油	638	2.5	
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			789	3.1	
	ほんべんフライ	ほんべん				パン粉	油				
	ポテトとひよこまめのサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ひよこまめ ツナ			どうもろこし	じゃがいも	ドレッシング	しょう油			
3 水	ポークカレーライス	ぶた肉	牛乳	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	チーズ	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					
4 木	コッペパン(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 しょう油 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 しょう油			
	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 しょう油			
5 金	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				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 とうにゅう みそ		にんじん こまつな	ごぼう しめじ ながねぎ	ごんにやく	ごま	だし煮干し かつお厚削り			
8 月	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	塩ラーメンの素 中華だし 食塩 しょう油	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				
	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 しょう油			
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			592	2.1	
	とり肉のみそやき	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	
	ごんにやくのピリからに	ぶた肉		にんじん	ごぼう えだまめ	ごんにやく 砂糖	油	みりん しょうゆ どうからし 和風だし			
	いそかじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ だし かつお厚削り だし煮干し			
10 水	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			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 しょう油	836	3.8	
	マカロニサラダ(あじつき) (コールスロッドレッシング)	魚肉ハム		にんじん	キャベツ	マカロニ	ドレッシング	しょう油			
	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 しょう油			
11 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	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース 食塩	690	2.3	
	牛乳		牛乳						818	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								
12 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			
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			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	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			
16 火	コッペパン(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 しょう油			
	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	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 しょう油 洋風だし 赤ワイン			
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	2.1	
	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 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 靱しいたけ			だし煮干し かつお厚削り			
18 木	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 キムチ	うどん	ごま	酒 みりん 和風だし しょうゆ 食塩 かつお厚削り	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 茗わかめ 寒天 すずのり	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢			
19 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 しょう油	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	ごんにやく 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 かつお厚削り			

※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			685	2.2
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油		809	2.7
	じゃがいもをほろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ クリンピース	じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉	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	乾いたけ たまねぎ どうもろこし	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ		
23 火	ホットドッグ(コッペパン、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)(ごまクリームドレッシング)	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 どうもろこし クリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
24 水	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 どうもろこし	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		
25 木	くるパン 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 どうもろこし 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		
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			649	2.2
	かいたま	鶏卵 かに風味かまぼこ		にんじん	ながねぎ しいたけ たけのこ	砂糖 小麦粉		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 乾いたけ えだまめ しょうが	砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩		
	ワンタンスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし たまねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
29 月	きつねうどん	ぶた肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ 乾いたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん だし 煮干し かつお厚煎り	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			
30 火	タコライス(ごはん、タコライスのく)	ぶた肉		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ 乾いたけ 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 赤リバター カレー粉 こしょう	698	1.4
	はっこう乳(ストロベリー)	スタディメニュー	はっこうにゅう						854	1.8
	やさしいコロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも 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		

※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 単位 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	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。