

令和8年 7月分 予定献立表



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	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				小 643	2.2		
		たらのごまみそマヨネーズやき	たら みそ					ノンエッグマヨネーズ	酒 こしょう		中 770	2.7		
		ひじきのいりに	だいず 油あげ	ひじき	にんじん			ごんにやく 砂糖	しょうゆ みりん 和風だし					
		かきたまじる	とり肉 鶏卵		こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	しょうが	でん粉	かつお節削り だし煮干し 食塩 しょうゆ					
2	木	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				622	2.3		
		オムレツ	鶏卵				砂糖				782	3.0		
		ごほうサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう キャベツ	えだまめ とうもろこし		ごま ドレッシング					
		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 食塩 こしょう チリパウダー				
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				682	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		808	2.6	
		ゴージャブブルー	ぶた肉 とうふ 鶏卵 かつお節		にんじん	にがりり もやし			油	酒 食塩 こしょう しょうゆ 和風だし				
		だいこんのみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ				だし煮干し かつお節削り				
6	月	ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉 みそ とうにゅう		にんじん	にんにく しょうが	はくさい もやし ながねぎ	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし トウバンジャン 酒 食塩		656	2.9	
		牛乳		牛乳								789	3.6	
		かぼちゃコロツケ			かぼちゃ			パン粉	油					
		コーンソテー	ウインナー				とうもろこし キャベツ		油	コンソメ 食塩 こしょう				
7	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				689	2.6		
		ハンバーグのおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉	セタメニュー		だいこん たまねぎ		砂糖		ドレッシング		819	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		ごんにやく 砂糖	ごま 油	酢 食塩 しょうゆ				
		たなぼたじる	うおめん とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ				食塩 しょうゆ かつお節削り だし煮干し				
		★たなぼたゼリー								ゼリー				
8	水	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	グリーンピース	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		599	2.0	
		ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳				パン				790	2.7	
		チキンナゲット (1~6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉 鶏卵					小麦粉	油					
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				661	2.0		
		さばのみりんぼし	さば							しょうゆ みりん 酒		791	2.5	
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ		じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし				
		チンゲンサイのスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ			油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう				
10	金	ごはん(のりふりかけ) 牛乳		牛乳			ごはん			ふりかけ		686	2.1	
		あげぎょうざ (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ		小麦粉	油			848	2.6	
		やさしいため	さつまあげ		こまつな にんじん	キャベツ もやし		でん粉	油	こしょう 中華だし しょうゆ オイスターソース				
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン 鶏卵				たまねぎ たけのこ とうもろこし	でん粉	油	コーンポタージュの素 中華だし 食塩				
13	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				622	2.1		
		ポークしゅうまい (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉				たまねぎ	小麦粉				760	2.7	
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ ほうさい	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				
		はるさめとやさしいのスープ			こまつな にんじん	もやし しめじ ながねぎ しょうが			油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう				
14	火	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム				625	2.0		
		とり肉のレモンあげ	とり肉			レモン		でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ みりん		789	2.7	
		ツナマカロニサラダ (チューブマヨネーズ)	ツナ		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	ウインナー		ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん にんにく		じゃがいも おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう				
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				653	2.0		
		あじのこうそうパンこやき	あじ				スタディメニュー	パン粉	ノンエッグマヨネーズ	酒 こしょう ハーブしおこし		780	2.5	
		ごんにやくのおかにか	かつお節 ぶり肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう 乾しいたけ		ごんにやく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし				
		肉だんごのスープ	とり肉		にんじん	はくさい たまねぎ			油	しょうゆ 食塩 中華だし				
16	木	ジャージャーめん	ぶた肉 だいず みそ				キャベツ ながねぎ	にんにく	ちゅうかめん		654	3.0		
		牛乳		牛乳			しょうが たまねぎ	乾しいたけ たけのこ	砂糖 でん粉	みりん トウバンジャン		861	3.8	
		やさしいすりみあげ	たら		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	油					
		かいそうとツナのサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ 板草 蓬わかめ 昆布 寒天 すきのり	にんじん ブロッコリー	もやし		砂糖	油	酢 しょうゆ				
17	金	なつやすいかレーライス	ぶた肉		かぼちゃ にんじん トマト	なす とうもろこし	たまねぎ にんにく	ごはん	油	中濃ソース カレールー		641	2.2	
		牛乳		牛乳								767	2.8	
		ガーリックサラダ(あじつき)	とり肉		こまつな にんじん	キャベツ カリフラワー	にんにく しょうが			油	しょうゆ みりん			
		オレンジ					オレンジ							

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

※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	%	g	%			
小学生 平均値		649	25.4	16	21.4	30	335	2.3	5.2
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		796	30.9	16	25.5	29	368	2.9	6.8
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」は、土浦市産です。  
こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にんじん・ながねぎ、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

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。  
ゼリーのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。