

令和8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 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 653	2.0
	あじのこうそうパンこやき	あじ		8年 国語【かつお節】 「産節-世界に誇る伝統食」より 美味しおDayメニュー	スタディ メニュー			酒 こしろう ハーブしおこうじ	中 780	2.5
	こんにゃくのおかか	かつお節 とり肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう 乾しいたけ	こんにゃく 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	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
2 木	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
	かぼちゃコロッケ			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 こしろう		
3 金	なつやさいカレーライス	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	「カレーの街つちうら」 メニュー	油	しょうゆ みりん		
	オレンジ				オレンジ					
6 月	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			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)		七タメニュー	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	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 かつお厚削り だし煮干し		
	★たなばたゼリー							ゼリー		
7 火	コッパン 牛乳		牛乳			パン			634	2.3
	いかカツ	いか		にんじん	キャベツ	パン粉	油		811	3.0
	ブロッコリーとエリンギのソテー	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ にんにく エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしろう		
	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	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしろう		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			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 ごま	酒 こしろう		770	2.7
	ひじきのいりに	だいず 油あげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
	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				
9 木	コッパン(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
	ごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)			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	クチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしろう チリパウダー		
10 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
	ゴーヤチャンプルー	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 こしろう しょうゆ 和風だし		
	だいこんのみそじる	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 かつお厚削り		
13 月	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 しょうが たまねぎ 乾しいたけ たけのこ	ちゅうかめん 砂糖 でん粉		テンメンジャン しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	654	3.0
	牛乳		牛乳						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 桜華 まわめ 昆布 寒天 すきりのり	にんじん ブロッコリー	もやし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
14 火	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 はくさい 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	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしろう		
15 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	クチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしろう	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			
	じゃがいもとまめのサラダ (チュンマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		ブロッコリー		じゃがいも	マヨネーズ	こしろう		
16 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			中華だし しょうゆ 食塩 こしろう		
17 金	ごはん(のりふりかけ) 牛乳		牛乳			ごはん		ふりかけ	686	2.1
	あげぎょうぎ (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	こしろう 中華だし しょうゆ オイスターソース		
	ちゅうかふうコンスープ	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		

※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	%			
小学生 平均値	649	25.2	16	21.7	30	341	2.3	5.4
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	798	30.7	15	25.9	29	376	2.9	7.0
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・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、ふたの素材はプラスチックです。