

令和8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	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 こしょう	小 599	2.0	
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			中 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 (チューブマヨネーズ)	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	こしょう			
2 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	しらすき 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			
3 金	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 こしょう	770	2.7	
	ひじきのいりに	だいず 油あげ	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	油	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		かつお厚煎り だし 煮干し 食塩 しょうゆ			
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	七タメニュー		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	こんにやく 砂糖	ごま 油	酢 食塩 しょうゆ			
	たなぼたじる ★たなぼたゼリー	うおめん どうふ		にんじん こまつな	たまねぎ			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし 煮干し			
7 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			
8 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	8年 国語【かつお節】 「お節 - 世界に誇る伝統食」より	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	
	こんにやくのおかか	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	美味しおDayメニュー	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			
9 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 こしょう			
10 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 カレールウ	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						
13 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			622	2.1	
	ボークしゅうまい (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油		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 こしょう			
14 火	コッパパン 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 こしょう			
	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 こしょう			
15 水	ごはん(のりふりかけ) 牛乳		牛乳			ごはん		ふりかけ	686	2.1	
	あげきょうざ (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	
	やさいいため	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			
16 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 こしょう チリパウダー			
17 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 こしょう 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 かつお厚煎り			

※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。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

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	g	%	g			
小学生 平均値	647	25.2	16	21.7	30	338	2.2	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	793	30.4	15	25.9	29	372	2.8	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、ふたの素材はプラスチックです。