

令和7年度



7 月分献立表

(14回)



Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの 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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
1	火	ごはん	旬の味「あじ」	牛乳			ごはん				
		牛乳									
		あじのなんばんづけ	あじ		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	幼 531	2.2
		ほうれんそうとかまぼこの こんぶあえ	かまぼこ	しおこんぶ	ほうれんそう	きりぼしだいこん				小 605	2.6
		とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ			みそ かつお節 煮干し	中 761	3.3
2	水	せわれコッペパン		牛乳			コッペパン				
		牛乳									
		ウインナーチリソース	ウインナー		トマト ピーマン	旬の味「ピーマン」 たまねぎ	さとう	油	ケチャップ 白ワイン 洋風だし チリパウダー 塩	521	2.7
		だいずとツナのサラダ (コールスロートレッシング)	だいず ツナ		にんじん アスパラガス	とうもろこし		ドレッシング		669	3.4
		むぎとやさいのスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ	おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	830	4.3
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		おほしさまコロッケ (ソース)	ぶた肉 だいず			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	みりん しょうゆ 塩 ソース こしょう		
		コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング		612	2.0
		あまのがわじる	とり肉 なんと		にんじん おくら チンゲンサイ	ほししいたけ	そうめん でんぶん		しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	660	2.2
		たなばたゼリー					たなばたゼリー			807	2.6
4	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		さばのしおこうじやき	さば					油	塩麴	531	1.5
		わかめとこまつなのあえもの		わかめ	こまつな にんじん	とうもろこし えだまめ	みずあめ		塩 昆布だし	607	1.8
		ぶたにくとなすのみそしる	ぶた肉		にんじん	ねぎ こんにゃく なす ほししいたけ	旬の味「なす」		みそ 酒 かつお節 煮干し	761	2.3
7	月	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット (幼小:2こ、中職:3こ)	とり肉 だいず			にんにく	パンこ こむぎこ とうもろこし でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	512	2.5
		かにかまパブリカサラダ (フレンチしどレッシング)	かにかま	茨城県産食材 「トマト」	にんじん	きパブリカ キャベツ		ドレッシング		643	3.4
		ウインナーとやさいのトマトに	ウインナー		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー しめじ にんにく	ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	油 オリーブ油	ケチャップ 白ワイン 塩 コンソメ ローリエ こしょう	837	4.1
8	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		とうふハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	酒 しょうゆ みりん がらスープ 塩	546	1.7
		みずなとささみのごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉	のり	にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング		595	2.0
		モロヘイヤとなめこのみそしる	旬の味「モロヘイヤ」		にんじん モロヘイヤ	だいこん ねぎ なめこ			みそ かつお節 煮干し	741	2.4
9	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのにんじんソース	とり肉	教科連携メニュー 「8年国語 鯉節一世界に 誇る伝統食」(鯉節)	にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん 酢 酒 塩	492	2.5
		いんげんとハムの おかかポンずあえ(ポンず)	ハム かつおぶし		いんげん	キャベツ きパブリカ			ポンず	558	2.9
		あおのりしんじょのすましじる	たらすりみ だいず	あおさ	にんじん みずな	ねぎ えのきたけ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し 昆布だし	698	3.6
10	木	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳							
		ケチャップにくだんご (幼小:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	ラード	ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 塩 こしょう ソース ポークエキス	500	2.2
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		615	2.8
		マカロニいりオニオンスープ	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	こめこマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう	705	3.3
11	金	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳							
		あげしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	油	しょうゆ 塩 かきエキス	619	1.7
		ほうれんそうとくらげのあえもの	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん	きゅうり	旬の味「ゴーヤ」	ごま		688	2.0
		あつあげ あつあげのゴーヤチャンプルー	あつあげ ぶた肉 たまご かつおぶし		にんじん	もやし ゴーヤ にんにく しょうが	さとう	油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩	894	2.5
14	月	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳							
		わかさぎフリッター (幼小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ	おきあみ あおさ			こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	483	1.7
		とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 塩 コンソメ こしょう ローリエ	604	2.2
		レモンゼリーいりフルーツナタデココ				おうとう パインアップル	ナタデココ レモンゼリー			783	2.9

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの 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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
15	火	スパイシー なつやさいカレーライス (むぎごはん)	とり肉 ぶた肉 だいず		かぼちゃ ビーマン にんじん トマト あかビーマン	たまねぎ スズキーニ なす きピーマン にんにく しょうが	むぎごはん でんぶん みずあめ	油	カレールウ ソース カレー粉 塩 こしょう	612	2.4
		牛乳		牛乳	旬の味 「かぼちゃ」 					698	2.8
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢	882	3.4
		ちりめんじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング)	ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ カリフラワー		ドレッシング 油			
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		いかのレモンあげ	いか				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン汁	575	2.0
		もやしとささみのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
		じゃがいもたまねぎのみそ煮	あぶらあげ	わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	645	2.4
		ヨーグルト		ヨーグルト						796	3.0
17	木	しょうゆわかめラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし ねぎ	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	しょうゆラーメンスープの素 がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	493	2.7
		牛乳		牛乳						639	3.5
		やきぎょうざ (幼: 1こ、小中職: 2こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう	815	4.4
		きりぼしだいこんとツナのサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ツナ		にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん		ドレッシング			
18	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		おさかなやきかまぼこ (幼: 1こ、小中職: 2こ)	たら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん みずあめ	油	塩	502	2.0
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ オイスターソース 中華だし 酒 こしょう 塩	589	2.6
		もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん にら チンゲンサイ	ほししいたけ		ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩	730	3.1

※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。

※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。



つくば市から
のお知らせ

食材等の高騰が続いていますが、つくば市では、給食費の値上げを行っていません。つくば市が物価高騰分の費用を負担することで、給食の量と質を保って子どもたちに栄養バランスの整ったおいしい給食を提供していきます。

給食だより

<7月の給食目標>
暑さに負けない食事をしよう

夏の暑さに体がついていけなくなると、疲れやすくなったり、だるくなったりする「夏負け」や「夏バテ」という状態になります。暑さに負けないために、栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠を取ることを心掛けましょう。

暑さに負けない食生活を送るための5つのポイント

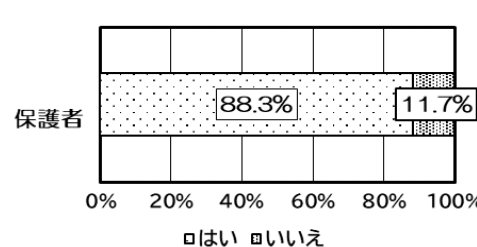
- 一日三食 きちんと食事をする。
- 冷たいものをとりすぎない。
- 夏野菜や果物を食べる。
- 水分をこまめにとる。
- 早寝早起きをする。



家庭での食育について

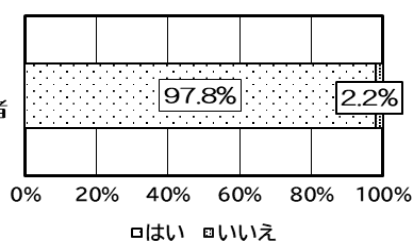
家庭は、子どもが健やかに成長するための基本的な生活習慣を身に付け、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送るための基礎を築く場です。まずは、ご家庭でも一緒に食事を楽しむことから始め、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるための基礎作りができるように、食事環境を整えていきましょう。

給食にはつくば市や茨城県でとれた食べ物が使われているのを知っていますか



保護者

お子様には食事マナーやあいさつを教えていますか



保護者

「給食にはつくば市や茨城県でとれた食べ物が使われているのを知っている」、「食事のマナーやあいさつを教えている」と答えた方は約9割という結果でした。ご家庭でも食育を難しく考えずに、普段の食事や生活の中でできそうなことから無理なく始めてみましょう。また、もうすぐ夏休みがやってきます。右のQRコードから、つくば市学校給食のレシピをご覧ください。気になる給食メニューをご家庭でもお子さんと一緒に作って味わってみてください。

今月の地場産食材

お米、米粉、しめじ、なめこ、みずな、じゃがいも、モロヘイヤ



