

令和7年



7月 分献立表



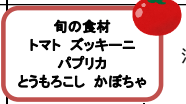
(14回)



Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・要小学校・前野小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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		からだのちようしをととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			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			
1	火	むぎごはん					むぎ ごはん			幼 622 小 686 中 871	2.7 3.0 3.8
		牛乳		牛乳							
		さけのわふうパンこやき	さけ	あおのり			パンこ こめこ	ノンエッグマヨネーズ	にんにくしょうゆシーズニング		
		ちくさあえ	あぶらあげ		ほうれんそう	もやし	ごま		ごまあえの素		
		なめこのすましじる	とり肉 だいず とうふ	わかめ	にんじん	なめこ	パンこ でんぷん さとう	ラード	塩 しょうゆ かつお節だし こしょう		
2	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん			598 645 788	1.7 1.9 2.3
		ほしがたカレーチキンカツ	とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	油	カレー粉 塩		
		たんざくサラダ (しおドレッシング)		わかめ あおさ のり	にんじん	こんにゃく		ドレッシング			
		あまのがわじる			にんじん	たまねぎ オクラ きくらげ	そうめん		しょうゆ 塩 かつお節だし		
		たなばたゼリー※					たなばたゼリー (とうにゅう メロン レモン)				
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			634 707 867	1.9 2.2 2.6
		マーボーナス	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン	なす ねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油	テンメンジャン みそ トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒		
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング			
		ちゅうかスープ	とり肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ		油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		ヨーグルト※		ヨーグルト							
4	金	ごはん					ごはん			612 687 852	2.6 3.0 3.7
		牛乳		牛乳							
		すりみチーズロール	すけとうだら	チーズ			でんぷん さとう	ラード	塩		
		かいそうサラダ (わふうドレッシング)		わかめ こんぶ しらす つのまた すぎのり	にんじん	もやし えだまめ		ドレッシング			
		なつやさいカレー	ぶた肉		かぼちゃ トマト あかパプリカ	きパプリカ スズキニ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく なす		油	トマトピューレ ケチャップ カレー粉 カレールー ソース		
7	月	ひやしちゅうか (ソフトちゅうかめん +ひやしちゅうかのぐ +パックたれ)	かまぼこ ハム	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	ソフトちゅうかめん		ひやしちゅうかのたれ	508 653 828	3.5 4.2 4.7
		牛乳		牛乳							
		あげぎょうざ (小2まで1こ、小3から2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら	キャベツ しょうが たまねぎ	でんぷん こむぎこ さとう	ラード ごま油 油	塩 しょうゆ		
		パインアップル				パインアップル					
8	火	ごはん					ごはん			598 684 842	1.9 2.2 2.6
		牛乳		牛乳							
		モロのケチャップあえ	モロ		にんにく		でんぷん さとう	油	酒 ケチャップ トマトピューレ しょうゆ		
		もやしとにらのナムル (かんこくナムルドレッシング)	とり肉		にら にんじん	もやし		ドレッシング			
とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ しょうが	でんぷん	油 ごま油	塩 酒 中華だし しょうゆ オイスターソース 塩				
9	水	ミルクパン					ミルクパン			478 616 769	1.6 2.1 2.7
		牛乳		牛乳							
		スタミナガーリックチキン	とり肉					ノンエッグマヨネーズ	ペペロンチーノシーズニング		
		グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり えだまめ		ドレッシング			
ミネストローネ	ぶた肉		さやいんげん にんじん トマト	たまねぎ	きびパスタ	オリーブオイル	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう				
10	木	ごはん					ごはん			592 656 813	2.1 2.5 3.0
		牛乳		牛乳							
		ピーマンのにくづめフライ	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	油	ケチャップ 塩 みりん ソース		
		いかときりぼしだいこんのもの	するめ あぶらあげ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん しらたき	さとう		しょうゆ みりん 酒		
かぼちゃのみそじる	とり肉		かぼちゃ にら	たまねぎ しめじ		油	みそ 酒 かつお節だし 煮干しだし				
11	金	ごはん					ごはん			599 682 870	2.0 2.4 3.1
		牛乳		牛乳							
		あつあげのゴーヤチャンプルー	あつあげ たまご ぶた肉	かつおぶし	にんじん	もやし きくらげ しょうが にんにく にがうり	さとう でんぷん	油	オイスターソース しょうゆ 酒 塩		
		アセロラゼリーあえ				パインアップル ナタデココ	アセロラゼリー				
もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ	パンこ でんぷん だいず さとう	ラード	中華だし しょうゆ 塩 こしょう がらスープの素				



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		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
			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				
14	月	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース	577 633 787	2.4 2.8 3.5	
		ビタパン※				ビタパン						
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト								
		あげたこやき(2こ)	たこ		キャベツ	こめこ さとう でんぶん	油	塩 和風だし				
		きゅうりのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん						
15	火	ごはん				ごはん			594 655 825	1.8 2.0 2.5		
		牛乳		牛乳								
		あじフライ	あじ			パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 ソース ケチャップ				
		ひじきサラダ (かんきつドレッシング)		ひじき	こまつな	もやし とうもろこし		ドレッシング				
		とんじる	ぶた肉	あつあげ	にんじん	しょうが だいこん	じゃがいも	ごま油 油			みそ かつお節だし 煮干しだし	
16	水	くらパン				くらパン			507 629 804	2.5 3.1 4.0		
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグのラタトゥイユソース	とり肉 とうふ		にんじん あかパプリカ トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく なす きパプリカ	こむぎこ さとう でんぶん パンこ	ラード オリーブオイル			酒 しょうゆ 塩 ケチャップ ガラスープの素 コンソメ こしょう 白ワイン	
		かぼちゃのごまサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎょにくソーセージ		かぼちゃ ブロッコリー			ごま ドレッシング				
		マカロニスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	きびパスタ	オリーブオイル			コンソメ 塩 こしょう	
17	木	ごはん				ごはん			583 657 820	1.7 2.0 2.4		
		牛乳		牛乳								
		とりにくのおかかやき	とり肉	かつおぶし		にんにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ			酒 塩 しょうゆ	
		わふうポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		あおのり		とうもろこし つぼづけ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ				
		しょうがスープ	ぶた肉 あつあげ		にんじん	きくらげ しょうが	はるさめ	油			洋風だし しょうゆ 塩 こしょう	
18	金	コッペパン					コッペパン			504 690 843	2.1 2.8 3.5	
		牛乳		牛乳								
		やさいなゲット (幼1こ、小中2こ)	とうふ イトヨリダイ			たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん	油	塩			
		ブロッコリーサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング				
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが マッシュルーム	さとう じゃがいも	油	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ソース			

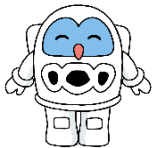
○材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されていません。
○けいらんは「たまご」と表記します。
※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

しめじ こまつな なめこ たまねぎ

教科連携メニュー

8年国語「鯉節 世界に誇る伝統食」



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。

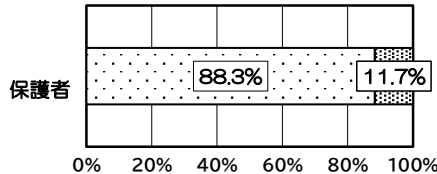
暑さに負けない食生活を送るための5つのポイント

- 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。

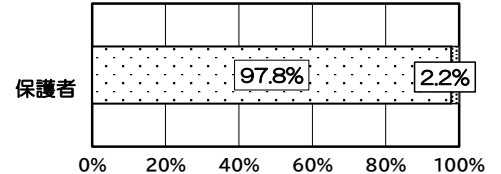
家庭での食育について

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



お子様には食事マナーやあいさつを



令和6年度6月実施 食生活に関する調査（市内5・8年生保護者対象）

「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。

