

令和7年



# 7月 分献立表



(14回)



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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		からだのちょ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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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	幼 634	1.9
		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		小 707	2.2
		ちゅうかスープ	とり肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	さくらげ キャバツ			油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	中 867	2.6
		ヨーグルト※		ヨーグルト								
2	水	ミルクパン					ミルクパン					
		牛乳		牛乳							478	1.6
		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		616	2.1
		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			769	2.7
		ミネストローネ	ぶた肉		さいいんげん 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			
3	木	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							598	1.9
		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	684	2.2
		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		842	2.6
		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			
4	金	くろパン					くろパン					
		牛乳		牛乳							507	2.5
		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 スズキーニ にんにく なす きパプリカ	こむぎこ さとう でんぷん 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	629	3.1	
		かぼちゃのごまサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎょくろーせーじ		かぼちゃ ブロッコリー			ごま ドレッシング			804	4.0
		マカロニスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ 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			
7	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん					
		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	598	1.7	
		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	こんなやく		ドレッシング			645	1.9
		あまのがわじる		なると	にんじん	たまねぎ オクラ さくらげ		そうめん		しょうゆ 塩 かつお節だし	788	2.3
		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)					
8	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳							592	2.1
		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	656	2.5	
		いかときりほしだいこんのもの	するめ あぶらあげ		にんじん こまつな	きりほしだいこん しらたき		さとう		しょうゆ みりん 酒	813	3.0
		かぼちゃのみそしる	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			
9	水	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	3.5
		牛乳		牛乳							653	4.2
		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	キャバツ 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		828	4.7
		パインアップル					パインアップル					
10	木	むぎごはん					むぎ ごはん					
		牛乳		牛乳							622	2.7
		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		686	3.0
		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		871	3.8
		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			
11	金	コッペパン					コッペパン					
		牛乳		牛乳							504	2.1
		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 でんぷん	油	塩		690	2.8
		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	キャバツ		ドレッシング			843	3.5
		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			

旬の食材  
なす ピーマン  
きゅうり

旬の食材  
かぼちゃ



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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・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)	
14	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						583	1.7	
		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	657	2.0
		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		820	2.4
15	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						599	2.0	
		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	682	2.4
		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			870	3.1
16	水	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						577	2.4	
		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	633	2.8
		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			870	3.1
17	木	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						594	1.8	
		あじフライ	あじ					パンこ こむぎこ でんぷん さとう	油	塩 ソース ケチャップ	655	2.0
		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		825	2.5
18	金	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳						612	2.6	
		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	687	3.0
		かいそうサラダ (わふうドレッシング)		わかめ しらすず つまた すきのり	にんじん	もやし えだまめ			ドレッシング		852	3.7

○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おりません。  
 ○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。

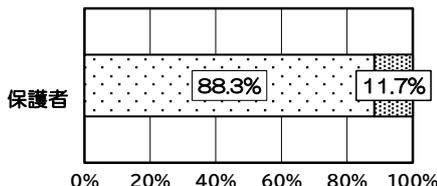
暑さに負けない食生活を  
送るための5つのポイント

- 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。

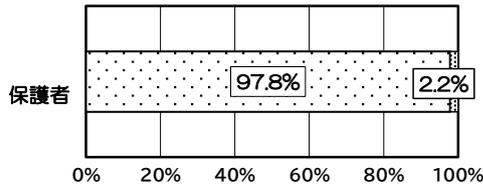
家庭での食育について

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はじめ、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教えていますか



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。

