

令和7年



## 7月分献立表



(14回)

Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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          |               |                       |                                   |                               |                | 栄養価                                         |                 |                  |
|----|---|------------------------------------------------|--------------------|---------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|
|    |   |                                                | ち、にく、ほねになるもの       |               | からだのちょうしをとのえるもの       |                                   | ちからやねつになるもの                   |                | 調味料他                                        | エネルギー<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
|    |   |                                                | 1群<br>たんぱく質        | 2群<br>無機質     | 3群<br>カロテン            | 4群<br>ビタミンC・その他                   | 5群<br>炭水化物                    | 6群<br>脂質       |                                             |                 |                  |
| 1  | 火 | コッパパン                                          |                    |               |                       |                                   | コッパパン                         |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                             |                    | 牛乳            |                       |                                   |                               |                |                                             |                 |                  |
|    |   | やさいナゲット(2こ)                                    | とうふ<br>イトヨリダイ      |               |                       | たまねぎ えだまめ<br>とうもろこし               | さとう こむぎこ<br>でんぶん              | 油              | 塩                                           | 小 690           | 2.8              |
|    |   | ブロッコリーサラダ<br>(コーンクリームドレッシング)                   | ツナ                 |               | ブロッコリー<br>にんじん        | キャベツ                              |                               | ドレッシング         |                                             | 中 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<br>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<br>ケチャップ ソース                     |                 |                  |
| 2  | 水 | むぎごはん                                          |                    |               |                       |                                   | むぎ ごはん                        |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 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     | にんにくしょうゆゆーズニング                              | 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<br>だいず<br>とうふ  | わかめ           | にんじん                  | なめこ                               | パンこ でんぶん<br>さとう               | ラード            | 塩 しょうゆ かつお節だし<br>こしょう                       |                 |                  |
| 3  | 木 | くろパン                                           |                    |               |                       |                                   | くろパン                          |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                             |                    | 牛乳            |                       |                                   |                               |                |                                             |                 |                  |
|    |   | ハンバーグのラタトゥイユソース                                | とり肉<br>とうふ         |               | にんじん<br>あかパプリカ<br>トマト | たまねぎ ズッキーニ<br>にんにく なす<br>きパプリカ    | こむぎこ さとう<br>でんぶん パンこ          | ラード<br>オリーブオイル | 酒 しょうゆ 塩 ケチャップ<br>ガラスープの素 コンソメ<br>こしょう 白ワイン | 629             | 3.1              |
|    |   | かぼちゃのごまサラダ<br>(たまねぎドレッシング)                     | ぎょくにソーセージ          |               | かぼちゃ<br>ブロッコリー        |                                   |                               | ごま<br>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 キャベツ<br>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                                 |                 |                  |
| 4  | 金 | 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<br>だいず         |               |                       | たまねぎ                              | パンこ でんぶん<br>こむぎこ              | 油              | カレー粉 塩                                      | 645             | 1.9              |
|    |   | たんざくサラダ<br>(しおドレッシング)                          |                    | わかめ<br>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                                        | なると                |               | にんじん                  | たまねぎ オクラ<br>きくらげ                  | 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<br>(とうにゅう<br>メロン レモン) |                |                                             |                 |                  |
| 7  | 月 | ごはん                                            |                    |               |                       |                                   | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                             |                    | 牛乳            |                       |                                   |                               |                |                                             |                 |                  |
|    |   | あつあげのゴーヤチャンプルー                                 | あつあげ<br>たまご<br>ぶた肉 | かつおぶし         | にんじん                  | もやし きくらげ<br>しょうが<br>にんにく にがうり     | さとう でんぶん                      | 油              | オイスターソース しょうゆ<br>酒 塩                        | 682             | 2.4              |
|    |   | アセロラゼリーあえ                                      |                    |               |                       | パインアップル<br>ナタデココ                  | アセロラゼリー                       |                |                                             | 870             | 3.1              |
|    |   | もずくスープ                                         | とり肉                | もずく           | にんじん<br>こまつな          | たけのこ たまねぎ                         | パンこ でんぶん<br>だいず さとう           | ラード            | 中華だし しょうゆ 塩<br>こしょう がらスープの素                 |                 |                  |
| 8  | 火 | ごはん                                            |                    |               |                       |                                   | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 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                                    | 657             | 2.0              |
|    |   | わふうポテトサラダ<br>(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              |
|    |   | しょうがスープ                                        | ぶた肉<br>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<br>塩 こしょう                         |                 |                  |
| 9  | 水 | ごはん 牛乳                                         |                    | 牛乳            |                       |                                   | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | マーボーナス                                         | ぶた肉<br>だいず         |               | にんじん<br>ピーマン          | なす ねぎ にんにく<br>ほししいたけ<br>たけのこ しょうが | さとう<br>でんぶん                   | 油 ごま油          | テンメンジャン みそ<br>トウバンジャン しょうゆ<br>オイスターソース 酒    | 707             | 2.2              |
|    |   | はるさめサラダ<br>(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<br>とうふ         |               | にんじん<br>チンゲンサイ        | きくらげ キャベツ                         |                               | 油              | 中華だし しょうゆ<br>塩 こしょう                         | 867             | 2.6              |
|    |   | ヨーグルト※                                         |                    | ヨーグルト         |                       |                                   |                               |                |                                             |                 |                  |
| 10 | 木 | ごはん                                            |                    |               |                       |                                   | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                             |                    | 牛乳            |                       |                                   |                               |                |                                             |                 |                  |
|    |   | あじフライ                                          | あじ                 |               |                       |                                   | パンこ こむぎこ<br>でんぶん さとう          | 油              | 塩 ソース ケチャップ                                 | 655             | 2.0              |
|    |   | ひじきサラダ<br>(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              |
|    |   | 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<br>煮干しだし                          |                 |                  |
| 11 | 金 | ひやしちゅうか<br>(ソフトちゅうかめん<br>+ひやしちゅうかのぐ<br>+バックたれ) | かまぼこ<br>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                                  |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                             |                    | 牛乳            |                       |                                   |                               |                |                                             | 653             | 4.2              |
|    |   | あげぎょうざ<br>(小2まで1こ、小3から2こ)                      | とり肉 ぶた肉<br>だいず     |               | にら                    | キャベツ<br>しょうが たまねぎ                 | でんぶん こむぎこ<br>さとう              | ラード ごま油<br>油   | 塩 しょうゆ                                      | 828             | 4.7              |
|    |   | パインアップル                                        |                    |               |                       | パインアップル                           |                               |                |                                             |                 |                  |

| 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<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
|    |   |                               | 1群<br>たんぱく質  | 2群<br>無機質                   | 3群<br>カロテン            | 4群<br>ビタミンC・その他                               | 5群<br>炭水化物                               | 6群<br>脂質                |                                 |                 |                  |
| 14 | 月 | ごはん                           |              |                             |                       |                                               | ごはん                                      |                         |                                 | 684             | 2.2              |
|    |   | 牛乳                            |              | 牛乳                          |                       |                                               |                                          |                         |                                 |                 |                  |
|    |   | モロのケチャップあえ                    | モロ           |                             | にんにく                  | でんぷん<br>さとう                                   | 油                                        | 酒 ケチャップ<br>トマトピューレ しょうゆ |                                 |                 |                  |
|    |   | もやしとにらのナムル<br>(かんこくナムルドレッシング) | とり肉          |                             | にら<br>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<br>がた肉   |                             | にんじん<br>チンゲンサイ        | たけのこ<br>しょうが                                  | でんぷん                                     | 油 ごま油                   | 塩 酒 中華だし しょうゆ<br>オイスターソース 塩     |                 |                  |
| 15 | 火 | ミルクパン                         |              |                             |                       |                                               | ミルクパン                                    |                         |                                 | 616             | 2.1              |
|    |   | 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<br>(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                       | がた肉          |                             | さいいんげん<br>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<br>塩 こしょう          |                 |                  |
| 16 | 水 | ごはん                           |              |                             |                       |                                               | ごはん                                      |                         |                                 | 656             | 2.5              |
|    |   | 牛乳                            |              | 牛乳                          |                       |                                               |                                          |                         |                                 |                 |                  |
|    |   | ピーマンのにくづめフライ                  | がた肉          | 旬の食材<br>かぼちゃ                | ピーマン                  | たまねぎ                                          | パンこ でんぷん<br>こむぎこ さとう                     | 油                       | ケチャップ 塩 みりん<br>ソース              |                 |                  |
|    |   | いかときりほしだいこんのもの                | するめ<br>あぶらあげ |                             | にんじん<br>こまつな          | きりほしだいこん<br>しらたき                              | さとう                                      |                         | しょうゆ みりん 酒                      |                 |                  |
|    |   | 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<br>煮干しだし            |                 |                  |
| 17 | 木 | ごはん                           |              |                             |                       |                                               | ごはん                                      |                         |                                 | 687             | 3.0              |
|    |   | 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<br>(わふうドレッシング)        |              | わかめ こんぶ<br>しらす つのまた<br>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                      | がた肉          |                             | かぼちゃ<br>あかパプリカ<br>トマト | きパプリカ ズッキーニ<br>とうもろこし たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>なす | 旬の食材<br>トマト ズッキーニ<br>パプリカ<br>とうもろこし かぼちゃ | 油                       | トマトピューレ ケチャップ<br>カレー粉 カレールー ソース |                 |                  |
| 18 | 金 | やきそば                          | がた肉          |                             | 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<br>オイスターソース             | 633             | 2.8              |
|    |   | 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<br>でんぷん                          | 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<br>きりほしだいこん                       |                                          |                         |                                 |                 |                  |

○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。

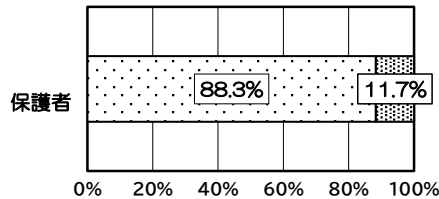
暑さに負けない食生活を  
送るための5つのポイント

- 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

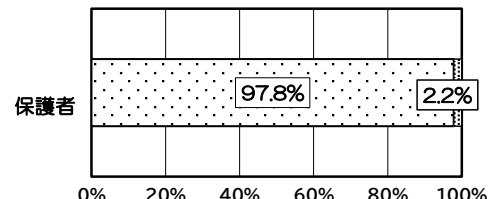
家庭は、子どもが健やかに成長するための基本的な生活習慣を身に付け、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送るための基礎を築く場です。まずは、ご家庭でも一緒に食事を楽しむことからはじめ、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるための基礎作りができるように、食事環境を整えていきましょう。

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



口はい 口いいえ

お子様には食事マナーやあいさつを  
教えていますか



口はい 口いいえ

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。

