令和8年度

7 月分献立表 （13回）

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック（東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中）

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	 2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	 4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	 6群 脂質	調味料他	栄養価 エネルギー （kcal）	 食塩相当量 （g）
1	水	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						幼 501	2.2
		しろみざかなフライ （ソース）	たら		旬の味 「かぼちゃ」		パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	小 632	2.8
		かぼちゃのサラダ （ノンエッグマヨネーズ）			かぼちゃ	えだまめ とうもろこし たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		中 799	3.5
		やさいのスープに	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
2	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						551	1.9
		やきぎょうざ（2こ）	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ でんぷん みずあめ	ラード 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう がらエキス	600	2.2
		バンサンスー （しおちゅうかドレッシング）	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし 旬の味 「とうがん」	はるさめ	ドレッシング		729	2.5
		とうがんのちゅうかスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	とうがん しめじ ねぎ	でんぷん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
3	金	とりしおめん（ソフトめん）	とり肉		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ メンマ ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん でんぷん	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	577	2.4
		牛乳		牛乳						662	2.8
		はるまき	だいず とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぷん こなあめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	820	3.5
		キャベツとコーンのサラダ （たまねぎドレッシング）			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
七夕給食		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう	ラード 油	塩麹バーベキューソース しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう	550	2.2
		たんざくサラダ （わふうフレンチドレッシング）		わかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり とうもろこし		ドレッシング		594	2.4
		あまのがわじる	とり肉 なると		にんじん おくら	えのきたけ	はるさめ		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	758	2.9
		たなばたゼリー					たなばたゼリー				
7	火	バターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳						491	2.3
		ミートコロッケ	だいず ぎゅう肉	乳		たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	油 ぎゅうし	塩 こしょう	610	2.9
		シーザーサラダ （シーザーサラダドレッシング）	だいず		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング		739	3.5
		ジュリエンヌスープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
8	水	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						588	1.9
スタミナ給食		ガパオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 塩 バジル	666	2.2
		ツナサラダ （ごまドレッシング）	ツナ		ブロッコリー みずな	きゅうり えだまめ		ドレッシング		842	2.8
		はるさめスープ	とり肉		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
9	木	ごはん				いばらき美味しお Dayメニュー	ごはん				
		牛乳		牛乳						578	1.8
		あじのレモンあげ	あじ	旬の味 「あじ」			でんぷん さとう	油	しょうゆ レモン果汁 みりん	658	2.1
		わふうサラダ （げんえんわふうドレッシング）		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		826	2.6
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		
10	金	はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳						453	2.1
		とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ	599	2.7
		ブロッコリーサラダ （クリーミーフレンチしろドレッシング）		旬の味 「トマト・レタス」	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング	758	3.5
		BLTスープ	ベーコン		トマト にんじん	レタス たまねぎ	マカロニ	油 オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう		
13	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						598	1.2
		わかさぎフリッター （幼小：2こ、中職：3こ）	わかさぎ	あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	665	1.5
		だいこんサラダ （あおじそドレッシング）			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	旬の味「ゴーヤ」		ドレッシング	853	1.8
		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		
14	火	ごはん			旬の味 「ピーマン」		ごはん				
		牛乳		牛乳						508	2.2
		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 でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	574	2.6
		もやしとツナのナムル （かんこくナムルドレッシング）	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		724	3.2
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ		たまねぎ ねぎ とうもろこし ほししいたけ		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	栄養価 エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
15	水	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						509	2.4
		ハムステーキ	ハム					油		659	3.0
		イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング）			にんじん	キャベツ　きゅうり　えだまめ		ドレッシング		829	3.8
		とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう　ベーコン		にんじん　ほうれんそう	とうもろこし　たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素　コンソメ　塩　こしょう		
16	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						541	1.7
		ひらつくねやき	とり肉			たまねぎ　キャベツ	パンこ	油	ケチャップ　みりん　こしょう　塩	601	1.9
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう　にんじん	キャベツ				758	2.4
		とんじる	ぶた肉　あぶらあげ		にんじん	だいこん　こんにゃく	じゃがいも	油	みそ　煮干し　かつお節		
17	金	いろどりなつやさいカレーライス（むぎごはん）	ぶた肉		かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　なす　えだまめ　にんにく　しょうが	むぎごはん	油	カレールウ　ケチャップ　カレー粉		
		牛乳		牛乳						674	2.0
		とうふナゲット（2こ）	とうふ　いとよりだい　だいず　とうにゅう			たまねぎ	こむぎこ　さとう　でんぷん	油	塩　みりん　ポークエキス	756	2.3
		フルーツナタデココ				パインアップル	レモンゼリー　あまなつゼリー　ナタデココ			929	2.8

旬の味「とうもろこし」

教科連携メニュー　8年国語「鰹節—世界に誇る伝統食」（鰹節）

つくば市産食材「じゃがいも」

旬の味「なす」

※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。

今月のつくば市産食材

お米、じゃがいも、みずな、にんにく、しめじ、なめこ

つくばの恵みをおいしくいただきましょう！

給食レシピ紹介

こちらの二次元コードから、つくば市の給食レシピがご覧いただけます！

給食だより

令和７年度6月実施　食生活に関する調査（市内5・8年生及びその保護者対象）より

朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう！

＜7月の給食目標＞

暑さに負けない食事をしよう

しっかり食べて暑さを乗り切りましょう！

暑いと食欲が落ち、冷たいものやサッパリしたものばかりになってしまい、体力も落ちて体調を崩してしまうことがあります。きゅうり、なす、トマトなどの夏野菜は体を冷やす効果があります。また、唐辛子やコショウ、コリアンダーなどの香辛料には、発汗作用のあるものや食欲増進効果のあるものもあります。

暑いからこそ、しっかり食べて元気に過ごしたいものですね。

【朝ごはんの役割】

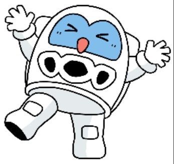
- 胃腸などの内臓を活発に働かせる。
- 血流をよくし、体温が上昇する。
- 排便もスムーズに行えるようにする。
- 脳にエネルギーを補給する。
- 寝ている間に失われた水分を補給する。

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、24時間より長めの周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。 朝日を浴び、朝ごはんを食べると、一日の生活リズムが整います。きちんととる習慣をつけ、生活リズムを整えましょう。

朝、食欲がない人や、朝ごはんを食べる習慣がない人は、主食やバナナ、ヨーグルトから始めて、少しずつ品数を増やしてステップアップしていきましょう。

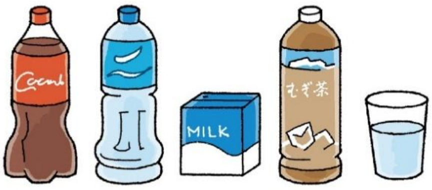
令和7年度の調査では、朝ごはんを毎日食べている割合は、5年生が88.4%、8年生は84.9%、保護者は89.2%という結果でした。

二次元コードから、食生活アンケートの結果がご覧になれます。他にもつくば市のホームページには給食レシピや給食紹介動画などがあります。ぜひご家族でご覧ください。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



出典：「家庭とつながる！新食育ブック①」 小川万紀子監修　少年写真新聞社刊

イラスト：「家庭とつながる！新食育ブック①②③」 小川万紀子監修　少年写真新聞社刊