

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

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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 (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	水	くろパン					くろパン			幼 509 小 659 中 829	2.4 3.0 3.8	
		牛乳		牛乳								
		ハムステーキ	ハム					油				
		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	旬の味 「とうもろこし」	ドレッシング				
		とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう ペーコン		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			
2	木	ごはん					ごはん			578 658 826	1.8 2.1 2.6	
		牛乳		牛乳								
		あじのレモンあげ	あじ	旬の味 「あじ」		いばらき美味しお Dayメニュー		でんぶ さとう	油			しょうゆ レモン果汁 みりん
		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				
		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
3	金	はちみつパン					はちみつパン			453 599 758	2.1 2.7 3.5	
		牛乳		牛乳								
		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			
		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				
		BLTスープ	ペーコン		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			
6	月	ごはん				旬の味 「ピーマン」	ごはん			508 574 724	2.2 2.6 3.2	
		牛乳		牛乳								
		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	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう			
		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				
		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			
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			550 594 758	2.2 2.4 2.9	
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 だいす ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶ 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			
		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	こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		あまのがわじる	とり肉 なんと		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			
		たなばたゼリー					たなばたゼリー					
8	水	ミルクパン					ミルクパン			501 632 799	2.2 2.8 3.5	
		牛乳		牛乳								
		しろみぎかなフライ (ソース)	たら		旬の味 「かぼちゃ」		パンこ こむぎこ	油	ソース 塩			
		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				
		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			
9	木	ごはん				教科連携メニュー 8年国語 「鯉節―世界に誇る伝統食」(鯉節)	ごはん			541 601 758	1.7 1.9 2.4	
		牛乳		牛乳								
		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			
		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	つくば市産食材 「じゃがいも」					
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも	油	みそ 煮干し かつお節			
10	金	いろいろなつやさい 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	カレールー ケチャップ カレー粉	674 756 929	2.0 2.3 2.8	
		牛乳		牛乳	旬の味 「なす」							
		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 でんぶ	油	塩 みりん ポークエキス			
		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					
13	月	むぎごはん					むぎごはん			588 666 842	1.9 2.2 2.8	
		牛乳		牛乳								
		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			
		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				
14	火	はるさめスープ	とり肉		にんじん なら	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	598 665 853	1.2 1.5 1.8	
		ごはん					ごはん					
		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	あおさ			こむぎこ でんぶ さとう こめこ	油	しょうゆ 塩			
		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			
		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			

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 (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				
15	水	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 でんぶん 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
		パンサンスー (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		でんぶん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
16	木	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		
17	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 でんぶん	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 でんぶん 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			

※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す！

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

<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ですね。



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！

【朝ごはんの役割】

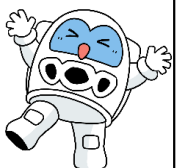
- 胃腸などの内臓を活発に働かせる。
- 排便もスムーズに行えるようにする。
- 寝ている間に失われた水分を補給する。
- 血流をよくし、体温が上昇する。
- 脳にエネルギーを補給する。

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。きちんとする習慣をつけ、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。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

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。

