

令和8年度



7 月分献立表



(13回)

Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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		からだのちようしをどとのえるもの		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	ごもくうどん (ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	幼 529 小 606 中 757	2.7 3.2 4.1
	牛乳		牛乳	教科連携メニュー 8年国語「鯉節 ―世界に誇る伝統食―」 						
	ココアあげパン				コッペパン さとう	油	ココア 塩			
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	かまぼこ	わかめ こんぶ つのまた かんてん すぎのり	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
2 木	ごはん			つくば地産地消の日 「くうしんさい」			ごはん		548 618 770	2.0 2.3 2.7
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		くうしんさい	ねぎ しょうが	でんぶん	油 ごま	中華だし 酒 塩 こしょう 七味唐辛子		
	みずなとじゃこのサラダ (ちゅうかドレッシング)		あげちりめん	にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング			
	しんじやがいものみそしる	あつあげ			たまねぎ ねぎ ひらたけ	じゃがいも	みそ かつお節 煮干し			
3 金	ごはん					ごはん			579 642 852	1.6 1.8 2.3
	牛乳		牛乳							
	あげしゅうまい (幼小2こ、中職3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう でんぶん	油	しょうゆ 塩 かきエキス		
	くらげのあえもの	ちゅうかくらげ		にんじん こまつな	きゅうり					
	ゴーヤチャンプルー	とうふ 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	旬の食材 「ゴーヤ」 	さとう	油		
6 月	ごはん			つくば地産地消の日 「つるむらさき」			ごはん		579 630 790	2.0 2.2 2.6
	牛乳		牛乳							
	さばのこうみソース	さば			しょうが ねぎ にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 酢		
	もやしとつるむらさきのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		にんじん つるむらさき	もやし			しょうゆ		
	こまつなとめこのみそしる	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			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			599 646 789	1.8 2.0 2.4
	ハンバーグたまねぎソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ 塩 こしょう		
	コーンとえだまめのサラダ (わふうドレッシング)	セタメニュー 		にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		ドレッシング			
	あまのがわスープ	なると		にんじん おくら チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	はるさめ		中華だし しょうゆ 酒 塩		
	たなばたゼリー					ゼリー				
8 水	しよくパン (キャラメルクリーム)					しよくパン キャラメルパテ			477 633 783	2.4 3.2 4.0
	牛乳		牛乳							
	とりにくのトマトソース	とり肉			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	油	ケチャップ デミグラスソース ソース 酒 塩 こしょう		
	ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん パセリ こまつな	たまねぎ えのきたけ			コンソメ 塩 こしょう		
9 木	むぎごはん			スタミナ給食 			むぎごはん		523 614 763	1.9 2.5 3.0
	牛乳		牛乳							
	おさかなかまぼこやき (幼小1こ、小中職2こ)	すけそうたら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん	油	塩		
	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう		
	もずくスープ	とり肉 かまぼこ	もずく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほししいたけ		ごま油	塩ラーメンスープの素 がらすープ 塩		
10 金	ごはん			旬の食材 「あじ」「かぼちゃ」 			ごはん		547 624 758	2.0 2.3 2.7
	牛乳		牛乳							
	あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ		ソース 塩		
	ぶたにくとこんぶのもの かぼちゃのみそしる	ぶた肉	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 塩		
		あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ			みそ かつお節 煮干し		
13 月	くろパン					くろパン			488 610 795	2.0 2.5 3.3
	牛乳		牛乳							
	とうふナゲット (幼小2こ、中職3こ)	とうふ だいず いとよりだい とうにゅう			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	みりん 塩 ポークエキス		
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん あかパプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング			
	ミネストローネ	ウインナー だいず		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも さとう	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
14 火	なつやさいのチキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉		かぼちゃ トマト にんじん	ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが	むぎごはん	油	647 717 897	2.4 2.7 3.3
	牛乳			旬の食材 「なす」「ピーマン」「トマト」 			牛乳			
	やさいコロッケ	だいず		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 こしょう		
	シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			

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 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
15	水	テーブルロール					テーブルロール				
		牛乳		牛乳						479	1.9
		にくだんご (幼小2こ、中職3こ)	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 みりん かつお節 塩	614	2.3
		ベーコンとやさいのとうにゅうスープ	とうにゅう ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	797	3.1
		アセロラゼリーあえ				パインアップル アロエ	レモンゼリー アセロラゼリー				
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 塩	620	1.7
		ブロッコリーとわかめのサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり		ドレッシング		687	1.9
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し	851	2.4
		ヨーグルト		ヨーグルト							
17	金	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						528	2.2
		プレーンオムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢	665	2.8
		ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング		839	3.6
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも さとう	油	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。 ※鶏卵は「たまご」と表記します。
※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。 ※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。

「今月の地場産食材」
米、水菜、つるむらさき、空心菜
にんにく、たまねぎ、じゃがいも

★お知らせ★
右の二次元コードから、学校給食
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、唐辛子やこしょう、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。

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動かせる。
- 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。

QRコードから、食生活アンケートの結果がご覧になります。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。

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

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用し、甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。