

令和8年



## 7 月分献立表

( 13回 )



Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・春日学園義務教育学校・豊里中学校)

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<br>1群<br>たんぱく質 | 2群<br>無機質  | からだのちょうしをとのえるもの<br>3群<br>カロテン | 4群<br>ビタミンC・その他             | ちからやねつになるもの<br>5群<br>炭水化物     | 6群<br>脂質       |                                             | エネルギー<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
| 1  | 水 | くろパン                               |                             |            |                               |                             | くろパン                          |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         |                               |                             |                               |                |                                             | 幼 519           | 2.2              |
|    |   | ほうれんそうオムレツ                         | たまご                         |            | ほうれんそう                        |                             | でんぶん                          | 油              | 塩                                           | 小 655           | 2.7              |
|    |   | キャベツとコーンのサラダ<br>(コールスロードレッシング)     |                             |            |                               | キャベツ えだまめ きゅうり<br>とうもろこし    |                               | ドレッシング         |                                             | 中 844           | 3.5              |
|    |   | ハッシュドボーク                           | ぶた肉                         |            | にんじん                          | たまねぎ マッシュルーム<br>しょうが        | じゃがいも                         | 油              | ハヤシルウ 赤ワイン<br>ケチャップ ソース                     |                 |                  |
| 2  | 木 | ごはん                                |                             |            |                               |                             | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         |                               |                             |                               |                |                                             | 576             | 1.7              |
|    |   | ほしがたメンチカツソースがけ                     | ぶた肉 だいず                     |            | 七タ<br>こんだて                    | たまねぎ                        | パンこ でんぶん<br>こむぎこ さとう          | 油              | ソース 塩 こしょう<br>ナツメグ                          | 623             | 1.9              |
|    |   | ひじきサラダ<br>(たまねぎドレッシング)             | かにかまぼこ                      | ひじき        |                               | キャベツ とうもろこし                 |                               | ドレッシング         |                                             | 776             | 2.2              |
|    |   | たなばたじる                             | とり肉                         |            | にんじん オクラ                      | たまねぎ きくらげ                   | ビーフン ふ                        |                | しょうゆ 塩 かつお節だし                               |                 |                  |
| 3  | 金 | ごはん                                |                             |            |                               |                             | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         |                               |                             |                               |                |                                             | 542             | 1.9              |
|    |   | ししゃものピリツとジャン<br>(小2まで1ほん、小3から2ほん)  | ししゃも                        |            |                               | しょうが にんにく                   | でんぶん さとう                      | 油 ごま油          | 酢 しょうゆ 豆板醤                                  | 645             | 2.5              |
|    |   | ごもくきんぴら                            | あぶらあげ                       |            | にんじん                          | ごぼう しらたき えだまめ               | さとう                           | 油 ごま           | しょうゆ みりん かつお節だし                             | 793             | 3.0              |
|    |   | なめこのみそしる                           | とうふ                         |            | こまつな                          | なめこ ねぎ だいこん                 |                               |                | みそ かつお節だし<br>煮干しだし                          |                 |                  |
| 6  | 月 | むぎごはん                              |                             |            |                               |                             | ごはん むぎ                        |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         |                               |                             |                               |                |                                             | 589             | 1.7              |
|    |   | とりにくのおかかやき                         | とり肉<br>かつおぶし                | 七タ<br>こんだて | にんにく                          |                             | さとう                           | ノンエッグマヨネーズ     | しょうゆ 酒 塩                                    | 656             | 2.0              |
|    |   | もやしとピーマンのあえもの<br>(わふうドレッシング)       |                             |            | にんじん ピーマン                     | もやし とうもろこし                  |                               | ドレッシング         |                                             | 825             | 2.5              |
|    |   | なつやさいのみそしる                         | あつあげ とり肉<br>だいず             |            | かぼちゃ<br>さやいんげん                | たまねぎ                        | パンこ でんぶん<br>さとう               | 油 ラード          | みそ 塩 みりん<br>がらスープの素 こしょう<br>かつお節だし 煮干しだし    |                 |                  |
| 7  | 火 | ごはん                                |                             |            |                               |                             | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         |                               |                             |                               |                |                                             | 556             | 2.2              |
|    |   | にらまんじゅう<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 にんにく しょうが              | こむぎこ<br>でんぶん                  | 油 ラード          | しょうゆ みりん 塩<br>こしょう                          | 663             | 2.8              |
|    |   | とりにくとキャベツのオイスターいため                 | とり肉                         |            | にんじん                          | キャベツ たけのこ しょうが              |                               | 油              | しょうゆ オイスターソース<br>酒 中華だし                     | 823             | 3.4              |
|    |   | こまつなのちゅうかスープ                       | とうふ<br>ウインナー                |            | こまつな にんじん                     | たまねぎ ぶなしめじ                  |                               | ごま油            | しょうゆ 中華だし 塩<br>こしょう                         |                 |                  |
| 8  | 水 | サラダうどん<br>(ひやしソフトめん+サラダ<br>+パックつゆ) | とり肉                         | わかめ        | にんじん                          | もやし とうもろこし<br>えだまめ          | ソフトめん                         |                | めんつゆ                                        |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         | うどんとサラダを混ぜてから、つゆをかけてたべましょう！   |                             |                               |                |                                             | 487             | 2.3              |
|    |   | コロッケ(ソース)                          | ぶた肉 だいず                     |            |                               | たまねぎ                        | じゃがいも パンこ<br>こむぎこ でんぶん<br>さとう | 油              | ソース みりん しょうゆ<br>塩 こしょう                      | 612             | 3.3              |
|    |   | パインアップル                            |                             |            |                               | パインアップル                     |                               |                |                                             | 762             | 4.6              |
| 9  | 木 | ごはん                                |                             |            |                               |                             | ごはん                           |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         |                               |                             |                               |                |                                             | 551             | 1.9              |
|    |   | マーボーなす                             | ぶた肉 だいず                     |            | にんじん                          | なす たけのこ ねぎ<br>しょうが にんにく     | でんぶん さとう                      | 油 ごま油          | しょうゆ みそ 甜麺醤 酒<br>オイスターソース 豆板醤<br>塩          | 627             | 2.2              |
|    |   | はるさめサラダ<br>(ちゅうかドレッシング)            | ツナ                          | 旬の食材<br>なす | にんじん                          | もやし きゅうり                    | はるさめ                          | ドレッシング         |                                             | 790             | 2.7              |
|    |   | ワンタンスープ                            | とり肉                         |            | にんじん こまつな                     | たまねぎ ほししいたけ<br>しょうが         | ワンタン                          |                | しょうゆ 中華だし 塩<br>こしょう                         |                 |                  |
| 10 | 金 | コッペパン                              |                             |            |                               |                             | コッペパン                         |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         | 旬の食材<br>トマト かぼちゃ              |                             |                               |                |                                             | 506             | 2.3              |
|    |   | ハンバーグのラタトゥイソース                     | とり肉 とうふ                     |            | トマト にんじん<br>あかパプリカ            | たまねぎ ズッキーニ なす<br>きパプリカ にんにく | パンこ こむぎこ<br>さとう でんぶん          | オリーブオイル<br>ラード | 酒 しょうゆ がらスープの素<br>塩 ケチャップ 白ワイン<br>こしょう コンソメ | 615             | 2.8              |
|    |   | かぼちゃサラダ<br>(ノンエッグマヨネーズ)            | ひよこめ<br>あおえんどう<br>あかいんげん    |            | かぼちゃ<br>ブロッコリー                |                             |                               | ノンエッグマヨネーズ     |                                             | 781             | 3.7              |
|    |   | マカロニスープ                            | とり肉                         |            | にんじん                          | たまねぎ キャベツ                   | こめマカロニ                        | オリーブオイル        | コンソメ 塩 こしょう                                 |                 |                  |
| 13 | 月 | むぎごはん                              |                             |            |                               |                             | ごはん むぎ                        |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         | 旬の食材<br>じゃがいも たまねぎ            |                             |                               |                |                                             | 608             | 1.7              |
|    |   | とりにくのからあげ                          | とり肉                         |            |                               | しょうが にんにく                   | でんぶん                          | 油              | しょうゆ 酒                                      | 638             | 2.0              |
|    |   | あぶらあげとほうれんそうのごまあえ                  | あぶらあげ                       |            | にんじん<br>ほうれんそう                | もやし                         |                               | ごま             | ごまあえの素                                      | 803             | 2.5              |
|    |   | じゃがいものみそしる                         |                             | わかめ        | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ                        | じゃがいも                         |                | みそ かつお節だし<br>煮干しだし                          |                 |                  |
| 14 | 火 | コッペパン チョコクリーム                      |                             |            |                               |                             | コッペパン<br>チョコクリーム              |                |                                             |                 |                  |
|    |   | 牛乳                                 |                             | 牛乳         | 旬の食材<br>とうもろこし                |                             |                               |                |                                             | 523             | 1.3              |
|    |   | しろみぎかなのレモンマヨソース                    | あかうお                        |            |                               | たまねぎ ぶなしめじ                  |                               | ノンエッグマヨネーズ     | 白ワイン レモン果汁<br>こしょう 塩                        | 658             | 1.8              |
|    |   | マカロニサラダ<br>(ごまクリームドレッシング)          | とり肉                         |            | ブロッコリー<br>にんじん                |                             | マカロニ                          | ドレッシング         |                                             | 810             | 2.2              |
|    |   | とうにゅうのコーンポタージュ                     | とうにゅう<br>ウインナー              |            | にんじん                          | たまねぎ とうもろこし                 |                               | バター 油          | 塩 こしょう                                      |                 |                  |

| 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               |                                      | からだのちようしをとのえるもの            |                     | ちからやねつになるもの                   |                      |                              | 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             |                              |                 |                  |                                    |     |
| 15 | 水 | ごはん                                |                            |                                      |                            |                     | ごはん                           |                      |                              | 612             | 1.9              |                                    |     |
|    |   | 牛乳                                 |                            | 牛乳                                   |                            |                     |                               |                      |                              |                 |                  |                                    |     |
|    |   | あつあげのゴーヤチャンプルー                     | あつあげ ぶた肉<br>たまご かつおぶし      | <div>旬の食材<br/>にがうり</div>             | もやし にがうり きくらげ<br>しょうが にんにく | さとう でんぶん            | 油                             | しょうゆ オイスターソース<br>酒 塩 | 698                          |                 |                  | 2.3                                |     |
|    |   | ナタデココゼリー                           |                            |                                      | ナタデココ                      | ももゼリー<br>ぶどうゼリー     |                               |                      | 888                          |                 |                  | 2.9                                |     |
|    |   | もずくスープ                             | とり肉 だいず                    |                                      | もずく                        | にら にんじん             | たけのこ たまねぎ しょうが                | はるさめ パンこ<br>でんぶん さとう | 油 ラード                        |                 |                  | しょうゆ 塩 みりん<br>中華だし がらスープの素<br>こしょう |     |
| 16 | 木 | しおやきそば                             | ぶた肉                        |                                      | にんじん にら                    | キャベツ たまねぎ<br>ぶなしめじ  | むしちゅうかめん                      | 油 ごま油                | がらスープの素 中華だし<br>レモン果汁 塩 こしょう | 404             | 1.6              |                                    |     |
|    |   | 牛乳                                 |                            | 牛乳                                   |                            |                     |                               |                      |                              |                 |                  |                                    |     |
|    |   | はるまき                               |                            |                                      | にんじん                       | キャベツ たまねぎ           | こむぎこ みずあめ<br>はるさめ でんぶん<br>さとう | 油 ラード                | しょうゆ みりん 塩<br>こしょう           |                 |                  | 634                                | 2.1 |
|    |   | かいそうサラダ<br>(サウザンアイランドドレッシング)       | かまぼこ                       | わかめ こんぶ<br>くきわかめ<br>しろすぎのり<br>あかつのまた | こまつな にんじん                  | もやし                 |                               | ドレッシング               |                              |                 |                  | 775                                | 2.5 |
|    |   | むしパン(効なし)※                         |                            |                                      |                            |                     | むしパン                          |                      |                              |                 |                  |                                    |     |
| 17 | 金 | ごはん                                |                            |                                      |                            |                     | ごはん                           |                      |                              | 601             | 2.1              |                                    |     |
|    |   | のむヨーグルト(プレーン)※                     |                            | のむヨーグルト                              |                            |                     |                               |                      |                              |                 |                  |                                    |     |
|    |   | チキンカレー                             | とり肉                        |                                      | にんじん                       | たまねぎ にんにく しょうが      | じゃがいも                         | 油                    | カレールウ ケチャップ<br>ソース カレーこ      |                 |                  | 670                                | 2.4 |
|    |   | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>(イタリアンドレッシング) |                            |                                      | ブロッコリー<br>にんじん             | カリフラワー              | クルトン                          | ドレッシング               |                              |                 |                  | 829                                | 2.9 |
|    |   | とうふナゲット(2こ)                        | とうふ だいず<br>とうにゅう<br>イトヨリダイ |                                      | にんじん                       | たまねぎ えだまめ<br>とうもろこし | こむぎこ さとう<br>でんぶん              | 油                    | みりん 塩 こしょう                   |                 |                  |                                    |     |

○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いません。  
○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。

### 今月の教科連携メニュー

7月6日(月) 8年 国語  
「鯉節 世界に誇る伝統食」

### 今月の地場産物

しめじ なめこ じゃがいも  
たまねぎ にんにく



保護者の皆様へ！  
見学・試食会に参加しませんか？



↑  
最初は見学ツアー！！  
普段は見る事ができない調理の様子や給食にまつわる掲示物を見ていただきます！

給食について、より詳しく知っていただくための勉強会！  
学校給食の概要や、給食ができるまでのお話を給食センターの栄養士からお話しします！

↓



↑  
最後は給食の試食会！  
普段子供たちが食べている給食を、配膳から試食まで実際に体験していただきます！

申込みの詳細については、つくば市のホームページ(ホーム→子育て・教育→教育→学校給食→つくば市の学校給食センターについて→すこやか給食センター豊里)からもご覧いただけます。  
(つくば市学校給食会)

すこやか給食センター豊里  
ホームページ→



## 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

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！

朝ごはんを毎日食べている割合は、5年生が88.4%、8年生が84.9%、保護者は89.2%という結果でした。朝ごはんは1日のはじめに食べる食事であり、体を目覚めさせる働きがあります。

#### 【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。

朝ごはんは、体と心を目覚めさせるスイッチです。元気に1日を過ごすために大切な役割をしている朝ごはん。きちんとする習慣をつけ、生活リズムを整えていきましょう。

暑いからと言って、冷たいものやサッパリしたものに偏っていませんか？暑さで食欲の落ちるこの時期は、体力が落ちて体調を崩しやすくなります。体を冷やす効果のある食べ物や食欲を増してくれるスパイスなどを使ってしっかり食べるようにしましょう。

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。  
QR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。

