

令和8年



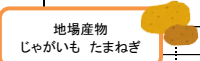
7 月分献立表

(13回)



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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		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 (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	ごはん						ごはん			幼 576 小 623 中 776	1.7 1.9 2.2	
		牛乳		牛乳									
		ほしがたメンチカツソースがけ	ぶた肉 だいず		たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油	ソース 塩 こしょう ナツメグ					
		ひじきサラダ (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						
		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					
2	木	くらパン					くらパン				519 655 844	2.2 2.7 3.5	
		牛乳		牛乳									
		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				
		キャベツとコーンのサラダ (コールスロードレッシング)			キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし		ドレッシング						
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが	じゃがいも	油	ハヤシルウ 赤ワイン ケチャップ ソース				
3	金	むぎごはん					ごはん むぎ				589 656 825	1.7 2.0 2.5	
		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	しょうゆ 酒 塩					
		もやしとピーマンのあえもの (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						
		なつやさいのみそしる	あつあげ とり肉 だいず		かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	油 ラード	みそ 塩 みりん がらスープの素 こしょう かつお節だし 煮干しだし				
6	月	ごはん					ごはん				542 645 793	1.9 2.5 3.0	
		牛乳		牛乳									
		ししゃものピリッとジャン (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					
		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				
		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 煮干しだし				
7	火	サラダうどん (ひやしソフトめん+サラダ +パックつゆ)	とり肉	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし えだまめ	ソフトめん		めんつゆ		487 612 762	2.3 3.3 4.6	
		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！								
		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 こむぎこ でんぶん さとう	油	ソース みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		パイナップル				パイナップル							
8	水	ごはん					ごはん				551 627 790	1.9 2.2 2.7	
		牛乳		牛乳									
		マーボーなす	ぶた肉 だいず		にんじん	なす たけのこ ねぎ 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 オイスターソース 豆板醤 塩				
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ツナ	旬の食材 なす 	にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング					
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ ぼししいたけ しょうが	ワンタン		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう				
9	木	コッペパン チョコクリーム					コッペパン チョコクリーム				523 658 810	1.3 1.8 2.2	
		牛乳		牛乳	旬の食材 とうもろこし 								
		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 こしょう 塩				
		マカロニサラダ (ごまクリームドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん		マカロニ	ドレッシング					
		とうにゅうのコーンポタージュ	とうにゅう 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				
10	金	ごはん					ごはん				612 698 888	1.9 2.3 2.9	
		牛乳		牛乳									
		あつあげのゴーヤチャンブルー	あつあげ ぶた肉 たまご かつおぶし	旬の食材 にがうり 	もやし にがうり きくらげ 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 酒 塩					
		ナタデココゼリー				ナタデココ	ももゼリー ぶどうゼリー						
		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 でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ 塩 みりん 中華だし がらスープの素 こしょう				
13	月	ごはん					ごはん				601 670 829	2.1 2.4 2.9	
		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 ソース カレーこ				
		ブロッコリーとカリフラワのサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	クルトン	ドレッシング					
		とうふナゲット(2こ)	とうふ だいず とうにゅう イトヨリダイ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ さとう でんぶん	油	みりん 塩 こしょう				
14	火	むぎごはん					ごはん むぎ				608 638 803	1.7 2.0 2.5	
		牛乳		牛乳	地場産物 じゃがいも たまねぎ 								
		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				
		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 ほうれんそう	もやし		ごま	ごまあえの素				
		じゃがいものみそしる		わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		みそ かつお節だし 煮干しだし				

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	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	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
15	水	コッペパン			旬の食材 トマト かぼちゃ		コッペパン			506	2.3
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグのラタウイユソース	とり肉 とうふ		トマト にんじん あかパプリカ	たまねぎ スズキニ なす きパプリカ にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	オリーブオイル ラード	酒 しょうゆ がらスープの素 塩 ケチャップ 白ワイン こしょう コンソメ	615	2.8
		かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ひよこめ あおえんどう あかいんげん		かぼちゃ 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	こめこマカロニ	オリーブオイル	コンソメ 塩 こしょう		
16	木	ごはん					ごはん			556	2.2
		牛乳		牛乳							
		にらまんじゅう (小2まで1こ、小3から2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 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 酒 中華だし	823	3.4
		こまつなのちゅうかスープ	とうふ 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 こしょう		
17	金	しおやきそば	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ たまねぎ 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 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 はるさめ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	634	2.1
		かいそうサラダ (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 くきわかめ しらすのり 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(幼なし)※						むしパン			

○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。

今月の教科連携メニュー

7月3日(金) 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年生は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いです。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。

