

令和8年度

7 月分献立表(13回)

筑波学校給食センター

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをとのえるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
1	水	くらぼん					くらぼん			幼 494 小 615 中 803	1.7 1.9 2.5
		牛乳		牛乳							
		やきチキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ でんぷん	植物油 バーム油 サラダ油	塩		
		フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	だいず		ブロッコリー	はくさい カリフラワー		ドレッシング			
		ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも さとう	サラダ油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう		
2	木	ごはん					ごはん			556 608 763	1.7 1.8 2.2
		牛乳		牛乳							
		たちうおのフライ(ソース)	たちうお だいず				パンこ こむぎこ	大豆油	塩 中濃ソース		
		こまつなのあえもの (ノンオイルしそドレッシング)		わかめ	こまつな	もやし きゅうり			ドレッシング		
		だいこんのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん ながねぎ			煮干し かつおぶし 味噌		
3	金	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	サラダ油	味噌ラーメンスープ 味噌 しょうゆ みりん トウバンジャン 中華スープ	463 564 753	2.8 3.4 4.5
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう							
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でんぷん さとう みずあめ	大豆油 豚脂	塩 しょうゆ		
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ			しょうゆ 塩		
6	月	むぎごはん					むぎ ごはん			551 623 788	2.0 2.4 3.1
		牛乳		牛乳							
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげんまめ	たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		たくあんのあえもの			こまつな にんじん	もやし だいこん	さとう	ごま	塩 しょうゆ 酒かす		
		わかめとながねぎのみそしる	とうふ	わかめ		ながねぎ ひらたけ			煮干し かつおぶし 味噌		
7	火	ごはん					ごはん			611 672 814	1.2 1.4 1.7
		牛乳		牛乳							
		ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ とうもろこし みずあめ でんぷん	豚脂 植物油 大豆油	塩		
		キャベツのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	きゅうり キャベツ もやし		ドレッシング			
		たなばたスープ	とりにく なたと ずけそうたら		にんじん	だいこん たまねぎ	でんぷん みずあめ オリゴ糖		しょうゆ 塩 みりん かつおぶし 煮干し		
		たなばたデザート					たなばたデザート				
8	水	コッペパン					コッペパン			545 677 829	1.8 2.4 2.9
		牛乳		牛乳							
		フランクフルト(ケチャップ)	フランクフルト					サラダ油	ケチャップ		
		アスパラのカラフルサラダ (シーザーサラダドレッシング)			アスパラガス にんじん	カリフラワー えだまめ		ドレッシング			
		コーンスープ		牛乳 なまクリーム だっしふんにゅう	パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	ポタージュの素 塩 こしょう		
9	木	ごはん ふりかけのり		のり			ごはん さとう とうもろこしでんぷん		かつおぶし 塩 まっちゃん	530 583 715	1.8 2.0 2.3
		牛乳		牛乳							
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう とうみつ でんぷん		しょうゆ 塩		
		ブロッコリーともやしのあえもの (ノンオイルかんきつドレッシング)			ブロッコリー にんじん	もやし			ドレッシング		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		味噌 煮干し かつおぶし		
10	金	ソフトフランスパン (ラフランスジャム)					ソフトフランスパン ラフランスジャム			443 550 686	1.5 2.0 2.6
		牛乳		牛乳							
		バーベキューチキン	とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ		
		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	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう		
13	月	ハヤシライス(むぎごはん)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ ひらたけ にんにく	むぎ ごはん じゃがいも さとう	サラダ油	ハヤシフレーク 中濃ソース	665 778 964	1.7 2.0 2.6
		牛乳		牛乳							
		このはあげ(幼2個小中職3個)	たら えそ				でんぷん さとう	菜種油 大豆油	みりん 塩		
		カリフラワーのサラダ (かおりごまドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし えだまめ		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	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)	
14	火	ごはん					ごはん			567	1.5	
		牛乳		牛乳								
		とりにくのからあげ (幼1個小中職2個)	とりにく		しょうが	でんぷん	大豆油	しょうゆ 酒	692			1.8
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング		841			2.2
		なすとたまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ	にんじん	なす たまねぎ			味噌 煮干し かつおぶし				
15	水	コッペパン(チョコクリーム)					コッペパン チョコクリーム			422	1.4	
		牛乳		牛乳								
		スペインふうオムレツ	たまご ハム だいず	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	植物油 サラダ油	塩 酢	522			1.8
		グリーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)		ブロッコリー こまつな	えだまめ きゅうり		ドレッシング		629			2.3
		せんぎりやさいのコンソメスープ	とりにく	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
16	木	ごはん					ごはん			555	1.8	
		牛乳		牛乳								
		ぶりカツ(ソース)	ぶり だいず	キャベツ		パンこ こむぎこ でんぷん	植物油 大豆油	塩 中濃ソース ほたてエキス	614			1.9
		ほうれんそうのサラダ (わふうドレッシング)		ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング		786			2.4
		とんじる	ぶたにく とうふ	にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう しょうが こんにゃく		サラダ油	煮干し かつおぶし 味噌				
17	金	ごはん					ごはん			551	1.7	
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグトマトソース	とりにく だいず	トマト	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	豚脂 サラダ油	塩 しょうゆ 赤ワイン こしょう クチャップ ウスターソース	603			2.0
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)		にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング		733			2.5
		アルファベットスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ チキンがらスープ コンソメ				

○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しておりません。

○けいらんは「たまご」と表記します。

今月の地場産物

なす じゃがいも にんにく ひらたけ キャベツ きゅうり だいこん
たまねぎ しょうが にら にんじん ながねぎ はくさい

◆つくば市のホームページ（子育て・教育→子育て→子育てナビ→食育レシピ）では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。
右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。



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）

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。

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。

