

令和5年　6月分　予定献立表

土浦市立学校給食センター

Aブロック（土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園）

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
			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・他）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		エネルギー（kcal）	食塩相当量（g）
1	木	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし ながねぎ にんにく しょうが	うどん	油	しょうゆ テンメンジャン 中華だし 食塩	小 629	2.7
		牛乳		牛乳						中 763	3.7
		やさいのすりみあげ	たらすりみ		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油			
		さつまいもとチーズのサラダ（チューブマヨネーズ）		チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			655	1.7
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	797	2.2
		ブロッコリーサラダ（あじつき）（イタリアンドレッシング）			ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー		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 キャベツ 乾しいたけ			コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	2.4
		ししゃものからあげ（1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ）	ししゃも			しょうが	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	775	2.7
		じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		いそかじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
6	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			600	2.8
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース こしょう	764	3.7
		ビーンズサラダ（あじつき）（わふうクリーミードレッシング）	ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			623	1.8
		たこメンチ	たらすりみ たこ			キャベツ	パン粉 小麦粉	油		744	2.2
		ごぼうサラダ（あじつき）（ごまクリーミードレッシング）			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		くきわかめスープ	とり肉	くきわかめ	にんじん	キャベツ もやし たけのこ			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
8	木	コッペパン（りんごジャム） 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			583	2.7
		オムレツ	鶏卵				砂糖			740	3.7
		ニョッキのクリームに	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	ニョッキ	油	クリームシチューの素 コンソメ ホワイトソース こしょう		
		肉だんごとやさいのスープ	とり肉		にんじん	キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ			コンソメ 食塩 しょうゆ		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			735	2.5
		とり肉のねぎソースがけ	とり肉			しょうが ながねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ 酢	876	3.1
		ビーフンのいためもの	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	ビーフン	ごま 油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう		
		かきたまじる	とうふ 鶏卵		ほうれんそう にんじん	もやし 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
12	月	とりなんばんうどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ながねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	693	2.7
		牛乳		牛乳						797	3.5
		かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油			
		とうふとじゃこのサラダ（あじつき）	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			668	2.5
		さわらのおろしソースがけ	さわら				砂糖		酒 ドレッシング	791	3.0
		こんにゃくのピリからに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	乾しいたけ ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし		
		わかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
14	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			570	2.2
		とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 ガーリックパウダー	737	3.0
		やさいのソテー			こまつな	キャベツ もやし しめじ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		ひよこまめのチャウダー	ウインナー ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
15	木	タコライス（ごはん、タコライスの具）	ぶた肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ にんにく	ごはん 砂糖	油	チリパウダー カレー粉 こしょう	754	1.6
		牛乳		牛乳						939	2.0
		ポークコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
		ハムサラダ（あじつき）	ハム		にんじん	キャベツ だいこん	砂糖	油	酢 しょうゆ		
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647	2.0
		やきぎょうざ（1～6年1こ、中学生・職2こ）	ぶた肉		にら	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉			841	3.0
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく 乾しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース		
		はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	1.9
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油		744	2.2
		キャベツときゅうりのゆかりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり			ゆかり粉 食塩		
		とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
20	火	チリドッグサンド（コッペパン、フランクフルトのチリソースがけ）	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	686	2.8
		牛乳		牛乳						846	3.4
		マカロニサラダ（チューブマヨネーズ）	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	2.0
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	731	2.5
		もやしとピーマンのおひたし（あじつき）	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
		とりごぼうじる	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにゃく		しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		

歯のためのカミカミメニュー

美味しおDayメニュー

スタディメニュー
3年 理科【野菜】「植物の育ち方〔2〕葉・茎・根」より

スタディメニュー
8年 道徳【和食】「「和食」の良さって何だろう」より

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

Aブロック

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	6群(脂質)	調味料・その他	栄養価 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
22	木	タンメン	ぶた肉		にんじん にら	もやし はくさい たまねぎ 乾しいたけ しょうが	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	605	3.3
		牛乳		牛乳						757	4.2
		あげしゅうまい(1・2年2こ、3～6年・中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉	油			
		ブロッコリーのちゅうかあえ			ブロッコリー	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
23	金	シーフードカレーライス(むぎごはん)	いか えび ほたて ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	**ごはん** むぎ じゃがいも	油	酒 カレー粉 中濃ソース カレールウ	723	2.7
		牛乳		牛乳						865	3.6
		わかめとコーンのサラダ(あじつき)		わかめ	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
		★レモンゼリー					ゼリー				
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			647	2.2
		とり肉のてりやき	とり肉				砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん	773	2.7
		ひじきのようふうに	ベーコン	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	洋風だし しょうゆ 食塩 みりん		
		もやしのみそしる	油あげ みそ		こまつな にんじん	もやし しめじ えのきたけ			だし煮干し かつお厚削り		
27	火	ツナとトマトのスパゲッティ	ベーコン ツナ		トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	スパゲッティ	油	洋風だし ウスターソース 食塩 こしょう	592	2.6
		ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン			798	3.6
		チキンナゲット(1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油			
		アスパラガスサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ **きゅうり**		ドレッシング			
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			619	1.9
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	744	2.2
		にらとキャベツのおひたし(あじつき)	かつお節		にら にんじん	キャベツ			しょうゆ かつおだし みりん		
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚削り		
29	木	くろパン 牛乳		牛乳			パン			570	2.9
		ホキのマヨネーズやき	ホキ				パン粉	マヨネーズ 油	食塩 こしょう	742	4.0
		ポテトのチーズに		チーズ		たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
30	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			**ごはん** むぎ			708	2.5
		ぶたキムチいため	ぶた肉		にんじん にら	キムチ たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	854	3.4
		はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし **きゅうり**	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン 鶏卵		パセリ	たまねぎ たけのこ にんにく とうもろこし	でん粉	油	コーンポタージュの素 中華だし		



※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。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	647	26	16	20.9	29	345	2.4	5.1
児童(8～9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%～20%		摂取エネルギー全体の20%～30%		350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	792	31.3	16	24.6	28	378	3.1	6.7
生徒(12～14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13%～20%		摂取エネルギー全体の20%～30%		450	2.5未満	7以上

≪産地について≫
太字の**ごはん・きゅうり・ごぼう**は、土浦市産です。
さつまいも・こまつな・しょうが・にら・ながねぎ・ピーマンは、茨城県産を使用しています。
※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトの容器・ふたの素材はプラスティックです。ゼリーの容器・ふたの素材はプラスティックです。

給食だより

● 今月のテーマ ●
土浦市の食育について

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

土浦市は、「第3次健康つちうら21」(土浦市健康増進計画・食育推進計画)を推進しています。

栄養教諭による食に関する指導

学年	指導内容
1	あさごはんでげんきいっぱい
2	やさいのひみつをしろう
3	朝ごはんで3つのスイッチをいれよう
4	おやつのとり方を考えよう
5	朝ごはんと学力の関係を知ろう
6	生活習慣病の予防をしよう
7	「私の朝食」大丈夫？
8	カルシウム貯金をしよう
9	適正体重を保とう

ICTの活用《つちまる食育デーの動画配信》

今年度は土浦市の食育の合い言葉「つ・ち・う・ら・し・の・しょく・い・く」をテーマに動画を配信していきます。

つ つくろうよ 元気の源 健康美
ち ちいきの恵み 地産地消を 楽しもう
う うす味でも おいしく食べる コツ身につけて
ら ラベル見て 食の情報 自らキャッチ
し しっかり摂ろう 野菜は1日5皿めざして
の のこさない ありがとうの 気持ちをもって
しょく しょく改さんは 食の世話役 案内役 よく噛んで みんなで仲良く 味わって食べよう
い いち日の 元気なスタート 朝ごはんから
く くるくると バランスガイドの コマまわそう





6月は食育月間・毎月19日は食育の日



出典：農林水産省

保護者の方へ 給食費について

6月分の給食費引き落とし日は**7月31日(月)**です。
金額は1か月1～6年生4,200円、7～9年生4,700円です。口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

