

令和8年度



7月分献立表



(13回)

Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 さくら小 大曾根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

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 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)	
1	水	テーブルロール					テーブルロール					
		牛乳		牛乳						幼 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 でんぷん	油	しょうゆ 酢 みりん かつお節 塩	小 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 レモンゼリー	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	中 797	3.1	
		アセロラゼリーあえ			パインアップル アロエ	アセロラゼリー						
2	木	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			
		牛乳		牛乳						529	2.7	
		ココアあげパン			教科連携メニュー 8年国語「豊饗 一世界に誇る伝統食」 		コッペパン さとう	油	ココア 塩	606	3.2	
		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	757	4.1
3	金	ごはん			つくば地産地消の日 「くうしんさい」		ごはん					
		牛乳		牛乳						548	2.0	
		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	でんぷん	油 ごま	中華だし 酒 塩 こしょう 七味唐辛子	618	2.3	
		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	770	2.7	
		しんじやがいものみそする	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				
6	月	くろパン					くろパン					
		牛乳		牛乳						488	2.0	
		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 でんぷん	油	みりん 塩 ポークエキス	610	2.5	
		コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			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	795	3.3	
		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			
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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 でんぷん 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	599	1.8	
		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	646	2.0	
		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	789	2.4	
		たなばたゼリー				ゼリー						
8	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						579	1.6	
		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 でんぷん	油	しょうゆ 塩 かきエキス	642	1.8	
		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				852	2.3	
		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	しょうゆ オイスターソース 酒 塩			
9	木	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 しょうが	なす にんにく しょうが	むぎごはん	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉		
		牛乳		牛乳						647	2.4	
		やさしいコロquette	だいず		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	塩 こしょう	717	2.7	
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロccoliー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	897	3.3	
10	金	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						579	2.0	
		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	630	2.2
		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	790	2.6
		こまつなとなめこのみそする	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			
13	月	しょくパン (キャラメルクリーム)					しょくパン					
		牛乳		牛乳						477	2.4	
		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	633	3.2	
		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		783	4.0	
		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			
14	火	むぎごはん					むぎごはん					
		牛乳		牛乳						523	1.9	
		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	でんぷん	油	塩	614	2.5	
		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 でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	763	3.0	
		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				

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	ごはん					ごはん			547	2.0
	牛乳		牛乳		旬の食材 「あじ」「かぼちゃ」				624	2.3
	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に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	こんにやく	さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 塩	758	2.7
16 木	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(わふうクリーミードレッシング)ポークンチュー	ツナ		にんじん	ごぼう とうもろこし			ドレッシング	839	3.6
17 金	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							

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※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。

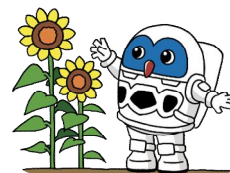
《今月の地場産食材》

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

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】

<7月の給食目標>

暑さに負けない食事をしよう



- 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。

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が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ものです。



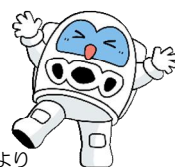
私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、24時間より長めの周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝ごはんを食べると、一日の生活リズムが整います。きちんとする習慣をつけ、生活リズムを整えましょう。

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。

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回飲むことがおすすめです。