

令和8年度



7 月分献立表 (13回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	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	くろパン							くろパン				幼 小 中	509 659 829	2.4 3.0 3.8
		牛乳		牛乳											
		ハムステーキ	ハム							油					
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ	旬の味 「とうもろこし」	ドレッシング							
		とうにゆうコーンポタージュ	とうにゆう ペーコン		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう						
2	木	ごはん						ごはん					578 658 826	1.8 2.1 2.6	
		牛乳		牛乳			いばらき美味しお Dayメニュー								
		あじのレモンあげ	あじ	旬の味 「あじ」				でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁 みりん					
		わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング							
		なめこのみそしる	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					
3	金	はちみつパン						はちみつパン					453 599 758	2.1 2.7 3.5	
		牛乳		牛乳											
		とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ						
		ブロッコリーサラダ (クリーミーフレンチしろドレッシング)		旬の味 「トマト・レタス」	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング							
		BLTスープ	ペーコン		トマト にんじん	レタス たまねぎ	マカロニ	油 オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう						
6	月	ごはん				旬の味 「ピーマン」		ごはん					508 574 724	2.2 2.6 3.2	
		牛乳		牛乳											
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう						
		もやしとツナのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング							
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ		たまねぎ ねぎ とうもろこし ほししいたけ		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう						
7	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					550 594 758	2.2 2.4 2.9	
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	ラード 油	塩麹バーベキューソース しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう						
		たんざくサラダ (わふうフレンチドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング							
		あまのがわじる	とり肉 なんと		にんじん おくら	えのきたけ	はるさめ	しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布							
		たなばたゼリー					たなばたゼリー								
8	水	ミルクパン						ミルクパン					501 632 799	2.2 2.8 3.5	
		牛乳		牛乳											
		しろみぎかなフライ (ソース)	たら		旬の味 「かぼちゃ」		パンこ こむぎこ	油	ソース 塩						
		かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ	えだまめ とうもろこし たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ							
		やさいのスープに	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう						
9	木	ごはん				教科連携メニュー 8年国語 「鑑賞―世界に誇る伝統食」(鑑賞)		ごはん					541 601 758	1.7 1.9 2.4	
		牛乳		牛乳											
		ひらつくねやき	とり肉			たまねぎ キャベツ	パンこ	油	ケチャップ みりん こしょう 塩						
		しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ	つくば市産食材 「じゃがいも」								
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも	油	みそ 煮干し かつお節						
10	金	いろいろなつやさい カレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん	油	カレールー ケチャップ カレー粉			674 756 929	2.0 2.3 2.8		
		牛乳		牛乳	旬の味 「なす」	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん ポークエキス						
		とうふナゲット(2こ)	とうふ いとよりだい だいず とうにゆう			たまねぎ	レモンゼリー あまなつゼリー ナタデココ								
		フルーツナタデココ				パインアップル									
13	月	むぎごはん						むぎごはん					588 666 842	1.9 2.2 2.8	
		牛乳		牛乳											
		スタミナ 給食	ガパオ	ぶた肉 だいず	にんじん あかパプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 塩 バジル						
		ツナサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		ブロッコリー みずな	きゅうり えだまめ		ドレッシング							
14	火	はるさめスープ	とり肉		にんじん なら	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			598 665 853	1.2 1.5 1.8		
		ごはん					ごはん								
		牛乳		牛乳											
		わかさぎフリッター (幼小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ	あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩						
		だいこんサラダ (あおじそドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	旬の味「ゴーヤ」	ドレッシング				853	1.8		
		あつあげの ゴーヤチャンプルー	あつあげ 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	さとう	油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩						

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		からだのちょうしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	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			
15	水	ごはん					ごはん			551	1.9
		牛乳		牛乳							
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶ みずあめ	ラード 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう がらエキス		
		パンサンスー (しおちゅうかドレッシング)	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし 旬の味 「とうがん」	はるさめ	ドレッシング			
		とうがんのちゅうかスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	とうがん しめじ ねぎ	でんぶ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
16	木	バターパン					バターパン			491	2.3
		牛乳		牛乳							
		ミートコロッケ	だいず ぎゅう肉	乳		たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	油 ぎゅうし	塩 こしょう		
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		ジュリエンスープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
17	金	とりしおめん(ソフトめん)	とり肉		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ メンマ ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん でんぶ	油 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	577	2.4
		牛乳		牛乳							
		はるまき	だいず とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぶ こなあめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		
		キャベツとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
									820	3.5	

※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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

今月のつくば市産食材

お米、じゃがいも、みずな、にんにく、しめじ、なめこ

つくばの恵みをおいしくいただきます！

給食レシピ紹介



こちらの二次元コードから、つくば市の給食レシピがご覧いただけます！



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)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】

- 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。

二次元コードから、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。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

