

令和7年7月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		〈1群〉 魚 肉 卵 豆・豆製品	〈2群〉 牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 きのこ 果物	〈5群〉 穀類 いも類 砂糖	〈6群〉 種実 油脂		
1日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			770 (kcal) 2.7 (g)
	牛乳		牛乳						
	ますのコーンマヨネーズ焼き	ます			とうもろこし			卵不使用マヨネーズ ローレ ル こしょう	
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢	
	じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ かたくち いわし		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋			
2日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			702 2.4
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と夏野菜のオイスターソース炒め	鶏肉 高野豆腐		ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく 黄ピー マン たけのこ 玉ねぎ 枝 豆	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 テンメンジャ ン オイスターソース	
	もやしの中華サラダ パンパンジードレッシング	まぐろ			もやし きゅうり とうもろ こし		油	食塩 パンパンジードレッシ ング	
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ かつお 節		にんじん にら	しょうが キャベツ ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく	砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ 唐辛子 中 華スープ	
3日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			719 2.1
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ（2）	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉		しょうゆ 食塩 こしょう	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし	砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし ねぎ き くらげ		油 ごま ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう	
4日 (金)	丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	798 3.0
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ マッシュルーム	でん粉 砂糖 じゃが 芋	豚脂 油	ケチャップ 食塩 デミグラ スソース ハヤシルウ ソー ス	
	ポテトサラダ	ひよこ豆		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃが芋		食塩 卵不使用マヨネーズ	
	野菜スープ	鶏肉 ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ えのきた け		油	コンソメ がらスープ しょ うゆ ローレル 食塩 こ しょう	
7日 (月)	―七夕献立― 金芽米ご飯					米 麦			807 2.7
	牛乳		牛乳						
	星型クロック パックソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン 粉 小麦粉 とうもろ こし粉 水あめ でん 粉	豚脂 油	食塩 ソース	
	切り干し大根と海藻のサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 杉のり つ のまた しらす干 し	にんじん	キャベツ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	七夕すまし汁	なると 鶏肉 かつお節		オクラ	ねぎ えのきたけ	春雨		酒 しょうゆ みりん 食塩	
	★七夕ゼリー	豆乳	寒天		レモン メロン	水あめ 砂糖 でん粉			
8日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			811 2.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	食塩 酒 しょうゆ みりん	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろ こし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ごまドレッシ ング	
	大根とほうれん草のみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	大根 玉ねぎ しいたけ				
9日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			708 2.2
	牛乳		牛乳						
	タコライスの具 （タコミート）	豚肉 大豆		にんじん ピーマン ト マト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ ソース しょう ゆ 食塩 こしょう チリパ ウダー パプリカ粉 コンソ メ	
	タコライスの具 （野菜とチーズのあえもの）		チーズ		キャベツ とうもろこし				
	卵と冬瓜のスープ	鶏肉 鶏卵			しょうが 冬瓜 えのきたけ もやし ねぎ	でん粉	油 ごま油	中華スープ がらスープ 食 塩 こしょう しょうゆ	
10日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			835 2.2
	牛乳		牛乳						
	あおさ入りいかリングフライ（2）	いか 大豆	乳 あおさ			パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩	
	フルーツミックス				みかん パインアップル 桃 アロエ	砂糖			
11日 (金)	夏野菜カレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 枝豆 とうもろ こし なす りんご パパイ ヤ レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦 粉	油	カレールウ 食塩 こしょう ローレル ソース	716 2.4
	フォカッチャ					小麦粉 砂糖	マーガリン オ リーブ油	食塩	
	牛乳		牛乳						
	鮭の香草パン粉焼き	鮭				パン粉 コーンフレー ク	油 オリーブ油	ドライパセリ バジル 食塩 こしょう	
	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	食塩 イタリアンドレッシン グ	
11日 (金)	ミネストローネ	ベーコン 鶏肉		にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう バジル ローレル	716 2.4
	フォカッチャ					小麦粉 砂糖	マーガリン オ リーブ油	食塩	
	牛乳		牛乳						
	鮭の香草パン粉焼き	鮭				パン粉 コーンフレー ク	油 オリーブ油	ドライパセリ バジル 食塩 こしょう	
	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	食塩 イタリアンドレッシン グ	

日 (曜日)	献 立 名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		〈1群〉 魚 肉 卵 豆・豆製品	〈2群〉 牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 きのこ 果物	〈5群〉 穀類 いも類 砂糖	〈6群〉 種実 油脂		
14日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			723 2.2
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじカレー焼き	さば						塩こうじ カレー粉	
	ほうれん草のおかかあえ	かつお節	かつお骨	ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩	
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ				
15日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			858 2.8
	牛乳		牛乳						
	チキンみそカツ	鶏肉 みそ				小麦粉 パン粉 三温糖	油 ごま	酒 みりん	
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	じゃが芋	油		
16日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			742 2.6
	牛乳		牛乳						
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん	しょうが ねぎ 玉ねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 酢	
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 かつお節		にんじん	しょうが 玉ねぎ 白滝 枝豆	じゃが芋 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	にら玉スープ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐		にら	もやし えのきたけ	でん粉	油	食塩 コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう	
17日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	838 3.1
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	ケチャップ 食塩 こしょう ソース バジル ナツメグ チリパウダー コンソメ	
	花野菜のサラダ 玉ねぎドレッシング	ひよこ豆 まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし きゅうり		油	食塩 玉ねぎドレッシング	
	かぼちゃのポタージュ	白いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ	
18日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			711 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	フルーツミックスゼリー				桃 バインアップル りんご	水あめ		緑茶	
	わかめともやしのスープ	なると 生揚げ	わかめ		もやし 玉ねぎ		ごま油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
22日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			710 2.3
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酒 みりん	
	ビビンバの具 (ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	中華スープ	鶏肉 豆腐			しょうが キャベツ きくらげ 玉ねぎ	春雨	油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 玉ねぎ ねぎ にんじん きゅうり なす トマト ピーマン オクラ じゃが芋 にんにく みそ



みらいりんぞう®