

令和8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 (水)	金芽米ご飯					米 麦			668 (kcal) 2.4 (g)
	牛乳		牛乳						
	肉団子(2)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 水あめ 砂糖	豚脂 油	食塩 しょうゆ 酢 ケチャップ	
	小松菜とひじきのナムル	ハム	ひじき	小松菜	もやし		ごま ごま油	しょうゆ	
	にらたまスープ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ 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	
2日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			832 3.0
	牛乳		牛乳						
	豚肉のかりん揚げ	豚肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ	
	切り干し大根の中華サラダ	鶏ささみ水煮	しらす干し	にんじん	切り干し大根 もやし きゅうり にんにく	水あめ 砂糖	ごま ごま油 油	食塩 酢 しょうゆ	
	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 しめじ しいたけ	じゃが芋			
3日 (金)	丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	880 2.8
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆		油	ワイン ケチャップ 食塩 こしょう ソース ローレル チリパウダー パセリ	
	ブロッコリーとコーンのサラダ ドレッシング	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	
	かぼちゃのポタージュ	いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ミルクカルシウム	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ	
6日 (月)	―七夕献立― 金芽米ご飯					米 麦			801 2.4
	牛乳		牛乳						
	星型コロッケ 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	
	のり酢あえ	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ 酢	
	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			
7日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			671 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	
	肉じゃが	豚肉 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	
	キャベツとほうれん草のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ				
8日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			781 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	
	ごぼうサラダ			にんじん	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	
	大根と小松菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜	大根 玉ねぎ しめじ				
9日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			688 2.4
	牛乳		牛乳						
	焼きぎょうざ(2)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ しょうが	でん粉 小麦粉 水あめ	豚脂 油	しょうゆ みりん 食塩	
	パンパンジーサラダ ドレッシング	鶏ささみ水煮	わかめ		きゅうり もやし とうもろこし		ごま油 ごま	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	
10日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			823 2.2
	牛乳		牛乳						
	コーンフライ	大豆			とうもろこし	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 水あめ	油	食塩	
	フルーツミックスゼリー				みかん バインアップル アロエ りんご	砂糖 水あめ			
	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 なす りんご パパイア 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	
13日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			706 2.5
	牛乳		牛乳						
	あじの南蛮漬け	あじ			しょうが 玉ねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 酢	
	おかかあえ	かつお節	かつお骨	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩	
	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		
14日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			745 2.6
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい(3)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油	食塩	
	豚肉とピーマンの オイスターソース炒め	豚肉 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 ねぎ	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	
	豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		にんじん	しょうが キャベツ 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	

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		
7月のテーマ 友好都市 千葉県香取市・台湾桃園市									
市制施行20周年記念献立は、子どもたちに給食を通じて楽しみながら、つくばみらい市について学んでもらえるよう、毎月市の歴史や特産品等のテーマに沿った献立を企画し特別感のある給食を提供します。									
15日 (水)	―市制施行20周年記念献立― 金芽米ご飯	ルーローハンの具を ご飯にのせて食べましょう。					米 麦		793 2.9
	牛乳		牛乳						
	【台湾】ルーローハンの具	豚肉		チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	油	酒 テンジャンユ オイスターソース しょうゆ	
	【香取市】さつま芋のサラダ	まぐろ油漬け		にんじん 小松菜		さつま芋		玉ねぎドレッシング	
	【香取市】香取の具沢山汁	鶏肉 かつお節	昆布	にんじん	キャベツ 大根 マッシュルーム			酒 しょうゆ みりん 食塩	
	【台湾】★パインアップル				パインアップル				
16日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			836 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	
	たまごと冬瓜のスープ	鶏肉 鶏卵			しょうが 冬瓜 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ		油 ごま油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
17日 (金)	フォカッチャ					小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ油	食塩	705 2.7
	牛乳		牛乳						
	メルルーサの香草パン粉焼き	メルルーサ				パン粉 コーンフレーク	油 オリーブ油	バジル パセリ 食塩 こしょう 卵不使用マヨネーズ	
	花野菜のサラダ ドレッシング	ひよこ豆 まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			イタリアンドレッシング	
	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 パセリ	

※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。

―今月のつくばみらい市産― 米 にんじん キャベツ きゅうり なす トマト ねぎ ズッキーニ ピーマン 玉ねぎ 小松菜 にんにく しいたけ じゃが芋 みそ



みらいりんぞう®