令和5年 4月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Cブロック（真鍋小・二中・大岩田小・右籾小・六中・都和南小・都和小・都和中）

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）
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			小 721	2.0
		ししゃものからあげ（2こ）	ししゃも			しょうが	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	中 840	2.3
		じゃがいものカレーそぼろに	とり肉			たまねぎ しょうが	しらたき じゃがいも 砂糖 でん粉	油	酒 カレー粉 しょうゆ		
		キャベツのこんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ **きゅうり**		油			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			695	2.0
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油		835	2.4
		かみかみあえ			にんじん	もやし **きゅうり** たくあん		油			
		とうふとこまつなのごまスープ	ぶた肉 とうふ みそ		こまつな にんじん	しめじ にんにく しょうが	はるさめ	油 ごま	中華だし		
11	火	コッペパン（チョコクリーム）牛乳		牛乳	入学・進級お祝いメニュー		パン チョコクリーム			757	2.2
		チキンカツ	とり肉				小麦粉 パン粉	マヨネーズ 油	酒	935	3.2
		イタリアンサラダ（あじつき）	ハム		にんじん	キャベツ **きゅうり** 黄パプリカ にんにく	マカロニ 砂糖	油	マスタード 酢 食塩 こしょう		
		レンズまめのミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	レンズまめ じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう		
		おいわいクレープ					クレープ				
12	水	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	**ごはん** じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	708	2.4
		牛乳		牛乳						855	3.0
		コールスローサラダ（あじつき）（コールスロードレッシング）	ハム	「カレーの街つちうら」メニュー	ブロッコリー	キャベツ **きゅうり** とうもろこし		ドレッシング			
		オレンジ				オレンジ					
13	木	ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉 みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい ながねぎ えのきたけ	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ トウバンジャン 酒 食塩 中華だし	637	2.9
		牛乳		牛乳						782	3.8
		コロッケ			にんじん	とうもろこし グリンピース	じゃがいも パン粉	油			
		やさいソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし			中華だし 食塩		
14	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			**ごはん** むぎ			713	2.6
		さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	861	3.2
		きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん **ごぼう** しょうが	じゃがいも		だし煮干し かつお厚削り		
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			618	2.1
		さけのしおこうじやき	さけ						塩こうじ	740	2.9
		はるやさいのにもの	とり肉		にんじん	たけのこ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		レタスとたまごのちゅうかスープ	とうふ 鶏卵			**レタス** 乾しいたけ ながねぎ	でん粉		食塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
18	火	コッペパン（いちごジャム） 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			574	2.4
		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	741	3.3
		チーズこふきいも		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター	食塩 こしょう		
		ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん セロリ にんにく		油	コンソメ 食塩 こしょう		
19	水	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			733	2.1
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	酒 コチュジャン ケチャップ みりん	878	2.6
		きりぼしだいこんのにつけ	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		キャベツのみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚削り		
20	木	カレーやきそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん	油	食塩 こしょう オイスターソース カレー粉 中華だし しょうゆ	646	2.2
		ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン			826	3.0
		しろごまつくね（1・2年1こ、3～6年2こ、中学生・職3こ）	とり肉			たまねぎ	ごま パン粉	油			
		ガーリックサラダ（あじつき）	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
21	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			**ごはん** むぎ			654	1.9
		ぶた肉のねぎしおいため	ぶた肉	美味しおDayメニュー	にんじん にら	ながねぎ にんにく		ごま 油	食塩 こしょう	786	2.5
		からしあえ			こまつな にんじん	もやし **きゅうり**	砂糖	油	しょうゆ からし粉 酢		
		すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	乾しいたけ えのきたけ	ふ		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
25	火	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			657	2.4
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	785	3.0
		ごまあえ			こまつな にんじん	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ		
		だいこんのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
26	水	ココアパン 牛乳		牛乳			パン			615	2.7
		オムレツ	鶏卵				砂糖 でん粉			800	3.7
		チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
		やさいのクリームスープ	とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ	小麦粉	バター 油	コンソメ 食塩 こしょう		
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			660	2.2
		やき肉	ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん 酒	794	3.0
		じゃこナムル（あじつき）	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	もやし にんにく		油	しょうゆ 中華だし		
		わかめスープ	鶏卵	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ		油	中華だし しょうゆ 食塩		
28	金	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	**ごはん** じゃがいも	油	ハヤシルウ 中濃ソース 食塩 こしょう ケチャップ	706	2.5
		牛乳		牛乳						842	3.1
		かいそうとツナのサラダ（あじつき）	ツナ	わかめ 杉のり 茎わかめ 昆布 赤つのまた	にんじん	もやし **きゅうり**	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢		
		★いちごヨーグルト		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	673	26.5	16	21.9	29	362	2.3	6.1
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	820	32	16	26	29	398	3.0	7.8
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・ごぼう・きゅうり・レタス**は、土浦市産です。
こまつな・だいこん・チンゲンサイ・にら・ながねぎは、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。
ヨーグルトの容器の素材は紙、ふたはプラスティックになります。