

令和5年 5月分 予定献立表



(C)土浦市

土浦市立学校給食センター  
Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		調味料・その他	栄養価 エネルギー kcal 食塞性当量 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・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
1月	月	ごもくうどん	とり肉 油あげ	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	小 592 中 716	3.0 3.7
		牛乳			牛乳						
		おこのみやき	ぶた肉			キャベツ	小麦粉				
		みずなのサラダ(あじつき)	ハム		みずな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 醤		
2月	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			661 782	1.9 2.3
		とり肉のカレーあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 カレー粉		
		こまつなとじゃこのおかかあえ	ちりめんじゃこ かつお節		こまつな にんじん	もやし		油	しょうゆ		
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	さといも		しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
8月	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			640 761	2.4 2.9
		とり肉のマヨチーズやき	とり肉	チーズ		にんにく		マヨネーズ	酒 食塩 しょうゆ		
		ひじきのもの	油あげ	ひじき	にんじん	乾しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		だいこんのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん しめじ ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
9月	火	コッペパン(くろごまクリーム) 牛乳		牛乳			パン くろごまクリーム			623 781	2.2 3.0
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	エスパニヨールソース こしょう 洋風だし		
		アスパラとチーズのサラダ(あじつき)(イタリアンドレッシング)		チーズ	アスパラガス 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
10月	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			652 757	2.4 2.8
		さわらのバジルやき	さわら						こしょう 酒 バジルソース		
		たけのことさつまあげのもの	さつまあげ		にんじん	乾しいたけ ごぼう たけのこ グリンピース	砂糖 こんにゃく	油	みりん しょうゆ 和風だし		
		はるやさいのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ かぶ	じゃがいも		だし煮干し かつお厚削り		
11月	木	ちゃんぽんめん	ぶた肉 いか なると		にんじん	キャベツ もやし ながねぎ	ちゅうかめん でん粉		酒 しょうゆ チャンポンスープの素 中華だし	598 811	2.8 3.9
		牛乳		牛乳							
		だいがくいも(1~4年2歳、5~6年・中学生・職3歳)					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 醤		
		とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		こまつな にんじん	きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 醤		
12月	金	キーマカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉 ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん むぎ	油	カレー粉 中巻ソース ケチャップ こしょう カレールウ	743 897	2.1 2.7
		牛乳		牛乳							
		だいこんサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ	「カレーの街つちうら」メニュー		だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		オレンジ				オレンジ					
15月	月	ごはん 牛乳	スタディメニュー	牛乳			ごはん			697 810	1.7 2.2
		はるまき	7年 理科【せんまい】 「生物の世界[2]植物のなまこ」より		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油			
		やさいたっぷりマーボーとうふ	とうふ ぶた肉 だいすき みそ		にんじん	キャベツ たけのこ にんにく 乾いたまねぎ グリンピース	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし		
		せんまいのナムル(あじつき)			ほうれんそう にんじん	もやし せんまい にんにく	ごま 油		しょうゆ 中華だし		
16月	火	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	こしょう やきそばソース オイスターソース	582 787	3.0 3.9
		ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン				
		チキンナゲット(1~6年2歳、中学生・職3歳)	とり肉				小麦粉	油			
		かいそうとツナのサラダ(あじつき)(やさいドレッシング)	ツナ	わかめ 杉のり 基わかれ 昆布 赤づのまた	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
17月	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694 831	2.0 2.4
		すきやき	ぶた肉 やきどうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ	砂糖 しらたき	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		あつやきたまご	鶏卵				砂糖				
		からしあえ	油あげ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ からし粉 醤		
18月	木	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース ケチャップ おつまし 食塩 こしょう	596 806	2.4 3.3
		ミニバター・パン 牛乳		牛乳			パン				
		コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	パン粉 ジャガイモ	油			
		はなやさいのサラダ(あじつき)(かんきつドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり		ドレッシング			
19月	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			682 819	2.0 2.5
		さばのみりんぼし	さば				砂糖		しょうゆ みりん 酒		
		ぶた肉とごぼうのいために	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 乾いたまねぎ	砂糖 しらたき	油	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
		チンゲンサイのスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	だいこん しめじ	油		中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
22月	月	カレーラン	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース	うどん	油	カレールウ しょうゆ 和風だし	679 844	2.8 3.7
		牛乳		牛乳							
		ポークしゅうまい(1~6年2歳、中学生・職3歳)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉				
		ツナごぼうサラダ(あじつき)(ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
23月	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			669 815	2.3 2.9
		かつおかつ	かつお			たまねぎ	パン粉	油			
		だいこんのもの	とり肉 さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
		わかたけじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきだけ			かつお厚削り だし煮干し		
24月	水	くろパン 牛乳		牛乳			パン			589 755	2.6 3.6
		とり肉のレモンあげ	とり肉			レモン	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ みりん		
		マカロニのクリームに	ペーコン	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	クリームシチューの素 こしょう ホワイトソース コンソメ		
		コンソメスープ			にんじん ほうれんそう さやいんげん	はくさい しめじ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		

※両面印刷となります。裏面をご覧ください。

日曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		調味料・その他	栄養価	
		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・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
25木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.7
	ハンバーグのやさいソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ マッシュルーム	砂糖 でん粉	油	デミグラスソース ワスタニーズース ケチャップ	828	3.5
	ごもくまめ	だいじず	こんにぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	にらたまじる	とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
26金	ごはん 牛乳	牛乳	スタディメニュー	2年 理科【ビーマン】 「大きく そだて わたしの 野さい」より		ごはん			635	2.3
	コーンとえだまめのかまばこ (1~2年生、3~6年・中学生・職2C)	かまばこ			えだまめ とうもろこし		油		735	2.9
	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ビーマン	しょうが たけのこ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 オイスター・ソース 中華だし		
29月	はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ ながねぎ	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			687	1.8
	さけのマスタードやき	さけ	美味しおDayメニュー		にんにく		マヨネーズ	こしょう 酒 しょうゆ マスタード	819	2.5
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
30火	キャベツのごまみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ		ごま	だし煮干し かつお厚削り		
	チリドックサンド(コッペパン フランクフルのチリソースかけ)	フランクフルト		ビーマン	たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	625	2.9
	牛乳		牛乳						770	3.9
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし エリンギ		油	食塩 コンソメ こしょう		
31水	かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		油	クリームシチューの素 ホワイトソース こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			710	1.6
	なまあげのそぼろに	ぶた肉 なまあげ		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ しょうが とうもろこし グリーンピース	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	和風だし 酒 しょうゆ 食塩	822	2.0
	やさいコロッケ			にんじん		じゃがいも パン粉	油			
	プロッコリーのおかかあえ(あじつき)	かつお節		プロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ		

※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 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	652	26.6	16	20.8	29	348 2.3 5.0
原童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全量の 13%~20%	摂取エネルギー全量の 20%~30%	350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	797	32.2	16	24.4	28	384 3.0 6.6
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全量の 13%~20%	摂取エネルギー全量の 20%~30%	450	2.5未満	7以上

## 『産地について』

太字のごはん・きゅうり・ごぼうは、土浦市産です。

みずな・こまつな・しょうが・チングンサイ・にら・ながねぎ・はくさい・ほうれんそう・さつまいもは、

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。  
ヨーグルトの素材は容器は紙、ふたはプラスティックです。