(C)土浦市

令和5年　5月分　予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

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)
1	月	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			小 697	1.7
		はるまき			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		中 810	2.2
		やさいたっぷりマーボーどうふ	とうふ　ぶた肉 だいず　みそ		にんじん	キャベツ　たけのこ　しょうが 乾しいたけ　にんにく ながねぎ　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		
		ぜんまいのナムル(あじつき)			ほうれんそう　にんじん	もやし　ぜんまい　にんにく		ごま　油	しょうゆ　中華だし		
2	火	コッペパン(チョコクリーム)　牛乳		牛乳			パン　チョコクリーム			655	2.4
		ホキフライ	ホキ				パン粉	油		800	3.1
		マカロニサラダ (チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ　**きゅうり**	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし			コーンポタージュの素　コンソメ　こしょう		
8	月	カレーうどん	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	2.8
		牛乳		牛乳						844	3.7
		ポークしゅうまい(1～6年2こ、中学生・職3こ)	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			
9	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**　むぎ			669	2.3
		かつおカツ	かつお			たまねぎ	パン粉	油		815	2.9
		だいこんのにもの	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　えのきたけ			かつお厚削り　だし煮干し		
10	水	くろパン　牛乳		牛乳			パン			589	2.6
		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	755	3.6
		マカロニのクリームに	ベーコン	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		
11	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がけ	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 ウスターソース　ケチャップ	828	3.5
		ごもくまめ	だいず	こんぶ	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		
12	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			635	2.3
		コーンとえだまめのかまぼこ (1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ)	かまぼこ			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　ピーマン	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		
		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　えのきたけ　ながねぎ	はるさめ	油	食塩　しょうゆ　中華だし　こしょう		
15	月	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			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		
		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　えのきたけ		ごま	だし煮干し　かつお厚削り		
16	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	2.2
		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	エスパニョールソース こしょう　洋風だし	781	3.0
		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							
17	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			652	2.4
		さわらのバジルやき	さわら						こしょう　酒　バジルソース	757	2.8
		たけのことさつまあげのにもの	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		
18	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 にんにく　しょうが	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	2.8
		牛乳		牛乳						811	3.9
		だいがくいも(1～4年2こ、5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも　砂糖　でん粉	油　ごま	しょうゆ　酢		
		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　酢		
19	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　中濃ソース　ケチャップ こしょう　カレールウ	743	2.1
		牛乳		牛乳						897	2.7
		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			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					
22	月	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	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	とうもろこし　グリンピース たまねぎ	じゃがいも　パン粉	油			
		ブロッコリーのおかかあえ(あじつき)	かつお節		ブロッコリー　にんじん	もやし			しょうゆ		
23	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	3.0
		ミニコッペパン　牛乳		牛乳			パン			787	3.9
		チキンナゲット(1～6年2こ、中学生・職3こ)	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 茎わかめ　昆布 赤つのまた	にんじん	もやし　**きゅうり**		ドレッシング			
24	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			694	2.0
		すきやき	ぶた肉　やきどうふ		にんじん	はくさい　たまねぎ　えのきたけ	砂糖　しらたき	油	しょうゆ　みりん　酒　和風だし	831	2.4
		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　酢		

スタディメニュー　7年　理科【ぜんまい】「生物の世界[2]植物のなかま」より

スタディメニュー　2年　理科【ピーマン】「大きく　そだて　わたしの　野さい」より

美味しおDayメニュー

「カレーの街つちうら」メニュー

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

Bブロック

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		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	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 洋風だし 食塩 こしょう	596	2.4
		ミニバターパン 牛乳		牛乳			パン			806	3.3
		コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	パン粉 じゃがいも	油			
		はなやさいサラダ(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			
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			682	2.0
		さばのみりんぼし	さば				砂糖		しょうゆ みりん 酒	819	2.5
		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 乾しいたけ	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		
29	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	592	3.0
		牛乳		牛乳						716	3.7
		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 酢		
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			661	1.9
		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 酒 カレー粉	782	2.3
		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		
31	水	チリドックサンド(コッペパン フランクフルトのチリソースがけ)	フランクフルト		ピーマン	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		
		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		

※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	653	26.2	16	21.2	29	345	2.3	5.0
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	799	31.7	16	24.8	28	381	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・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・チンゲンサイ・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。