

令和5年 12月分 予定献立表



©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になる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		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)	質換相当量(g)
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			たまねぎ	砂糖		ごはん		
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉		チーズ	にんじん	キャベツ キュウリ		ドレッシング	デミグラスソース ウスター・ソース クチャップ	小 662	2.0
	チーズサラダ(あじつき) (やさいドレッシング)			プロッコリー ベーコン	にんじん	ほくさい たまねぎ シメジ			コンソメ 食塩 ショウゆ	中 762	2.5
4 月	ごはん 牛乳	かぜ予防メニュー	牛乳				砂糖		ごはん		
	さばのみそ									704	2.3
	ひじきのもの	だいす 油あげ	ひじき	にんじん			こんにく サラダ	油	酒 ショウゆ みりん 和風だし	816	3.0
5 火	ねぎとしょうがのかきたまじる	ぶた肉 鶏卵		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ	乾しいたけ ショウガ	はるさめ でん粉	油	酒 ショウゆ 中華だし 食塩 こしょう		
	コッペパン 牛乳		牛乳				パン			499	2.5
	とり肉のハーマーストードやき	とり肉				シラウマ にんにく	はちみつ		酒 ショウゆ マスター・ソース こしょう	644	3.3
6 水	キャベツときのこのソテー			にんじん			油		食塩 こしょう コンソメ		
	おしむきいリミネストローネ	ベーコン だいす		にんじん トマト	かぼちゃ	たまねぎ にんにく	おしむき		コンソメ 食塩 こしょう		
	ルーローハン (むきこはん、ルーローハンのぐ)	ぶた肉			にんじん	にんにく シュガーバター	ごはん むぎ 砂糖 でん粉	油	酒 ショウゆ オイスター・ソース	682	1.8
7 木	牛乳		牛乳							810	2.4
	ゴンワンタンスープ	とり肉	◇台南市との友好交流協定締結記念◇ 台湾メニュー	にんじん	たまねぎ もやし	はるさめ	油		酒 ショウゆ 食塩 中華だし		
	たいわんバナナ				ながねぎ 乾しいたけ	バナナ レモン					
8 金	みぞラーメン	ぶた肉 みぞ		にんじん	にんにく シュガーバター	たまねぎ どうもろこし	ちゅうかめん	油	デンメン・ジャン 中華だし 酒 ショウゆ 食塩 こしょう	574	2.8
	牛乳		牛乳							782	3.8
	たいがくいも(1~4年2年、 5~6年・中学生・職3年)						さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	酒 ショウゆ 酢		
9 土	パン・パンジーサラダ(あじつき) (パン・パンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ キュウリ			ドレッシング			
	ごはん(のりふりかけ(中学校のみ))		牛乳	スタディメニュー	4年 国語【けんちゃん汁・れんこん】 「ふるさとの食」を伝えようより		ごはん		ぶりかけ	635	1.4
	牛乳	わかさぎ					パン粉 小麦粉	油		780	2.2
10 日	れんこんとぶた肉のいために	ぶた肉		にんじん	れんこん えだまめ シュガーバター	しらたき 砂糖	油 ごま		酒 ショウゆ みりん		
	けんちんじる	油あげ		にんじん	れんこん ごぼう 乾しいたけ		さといも		かつお厚削り だし煮干し 酒 ショウゆ 食塩		
	ごはん 牛乳		牛乳								
11 月	ほっけのマヨネーズやき	ほっけ	チーズ							620	1.4
	さといものみそ	とり肉 みそ		にんじん	えだまめ		パン粉	マヨネーズ	食塩 こしょう	741	1.9
	はくさいのごまこんぶあえ		塩昆布	にんじん	はくさい		さといも こんにゃく 砂糖		みりん ショウゆ 和風だし		
12 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		食塩 こしょう やきそばソース オイスター・ソース	580	2.5
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳				パン			771	3.4
	チキン・チーズゲット (1~6年2年・中学生・職3年)	とり肉					小麦粉	油			
13 水	まめとかぼちゃのサラダ (チーブルマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ			634	2.1
	ごはん 牛乳		牛乳							770	2.7
	えびじゅうまい (1~6年2年・中学生・職3年)	えび すけそだら			たまねぎ	小麦粉					
14 木	マーボー豆腐	ぶた肉 だいす なます		にんじん	たまねぎ えだまめ	砂糖 でん粉	油		酒 ショウゆ 中華だし トマトソース		
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たいこん ながねぎ えのきだけ		油		中華だし ショウゆ 食塩		
	くろパン 牛乳		牛乳				パン				
15 金	ダージーバイ	とり肉				ショウガ にんにく	砂糖 小麦粉 でん粉	油	酒 チリパウダー	587	2.7
	ピーフンサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	もやし キュウリ		ピーフン 砂糖	油	ショウゆ 酢	760	3.8
	どうにゅうスープ	ベーコン どうにゅう		にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ	じゃがいも			コンソメ 食塩 こしょう		
16 土	れんこんビーンズカレーライス	ぶた肉 ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		にんじん	れんこん にんにく シュガーバター	たまねぎ れんこん	油		カレー粉 中濃ソース カレールウ	693	2.3
	牛乳		牛乳							834	2.9
	エリンギとプロッコリーのソテー	ウインナー	「カレーの街つちうら」メニュー	プロッコリー	にんじん	にんにく キャベツ エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
17 日	はなみかん					みかん					
	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 なると		こまつな にんじん	はくさい もやし ながねぎ	うどん でん粉			食塩 ショウゆ ちゃんぽんスープの素 中華だし	644	2.8
	牛乳		牛乳							738	3.7
18 月	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ					
	どうふどじやこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじやこ		にんじん	キャベツ	砂糖	油		ショウゆ 酢		
	れんこんタコライス(むぎごはん、 れんこんタコライスのぐ)	だいす	チーズ	にんじん ピーマン トマト	れんこん たまねぎ 乾しいたけ えだまめ にんにく	ごはん むぎ 砂糖	油		ケチャップ ウスター・ソース 食塩 チリパウダー カレー粉 こしょう	717	1.3
19 火	牛乳	日本一のれんこんを 使用したメニュー	ソラ	にんじん	キャベツ キュウリ	砂糖	油		酢 ショウゆ	852	1.8
	★ヨーグルト		ヨーグルト								
	ミルクパン 牛乳		牛乳	スタディメニュー	7年 数学【具だくさんオムレツ】 「おうさま」	パン				575	2.6
20 水	ぐだくさんオムレツ	鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	ピーマン トマト	たまねぎ	じゃがいも			726	3.6
	チリコンカン	ぶた肉 だいす		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 ショウゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
	ボトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			コンソメ 食塩 ショウゆ こしょう		
21 木	ごはん 牛乳		牛乳	「ねばねば 美味しいDay」メニュー 冬至メニュー	かぼちゃ	はくさい	ごはん			695	2.3
	ホキのゆずおろしソースかけ	ホキ	油あげ かわい節	にんじん	だいこん	でん粉 砂糖	油		ショウゆ みりん 酢	803	2.6
	はくさいとこまつなのおひたし (あじつき)	ぶた肉 みそ		かぼちゃ	はくさい しめじ ながねぎ 乾しいたけ	ほうとう			酒 かつお厚削り だし煮干し		

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

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 エネルギー 食塩相当量 (kcal) (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)		
22	金	わかめごはん 牛乳		牛乳	クリスマスメニュー		ごはん		わかめごはんの素	785 2.3
		クリスピーチキン	とり肉				小麦粉 ハンバーグ	油	こしょう ショウガ 油 カレー粉	914 3.1
		ほうれんそうとマカロニのクリームに	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	マカロニ	油	クリームシチューの素 ホワイトソース	
		ふわやさいのコンソメスープ			にんじん	ほくさい だいこん かぶ たまねぎ			コンソメ 食塩 こしょう ショウガ	
		クリスマスケーキ						チョコレートケーキ		

※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	643	25.8	16	19.1	2.7	329
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	781	30.8	16	22.3	26	355
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・れんこん・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・だいこん」は、土浦市産です。

キヤペツ・こまつな・しょうが・チングンサイ・はくさい・ほうれんそう・もやし・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プラスティックです。