

令和6年 2月分 予定献立表



©土浦市

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 (kcal) 熱量相当量 (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 木	むぎごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		しょうが	ごはん むぎ			小 734 2.6 中 884 3.3
	いわしのかばやき	いわし					砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきとだいすのいりに	だいす	ひじき	にんじん			こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	
	さつまいものみそしる	みそ		にんじん	だいこん	えのきだけ はくさい	さつまいも		だし煮干し かつお厚削り	
2 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			586 2.1 689 2.6
	とり肉のピリからソースがけ	とり肉 みそ				たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉		コチュジャン しょうゆ	
	もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな	にんじん	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし 食塩	
	ちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ		チングンサイ	にんじん	ほくせい ながねぎ の豆たけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	
5 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			624 1.7 743 2.4
	とりにくのねぎみそやき	とり肉 みそ				ながねぎ		マヨネーズ	食塩 こしょう 酒	
	れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん		しらたき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ	
	さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきだけ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
6 火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	580 2.7 771 3.5
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳				パン			
	どうふナゲット(1~2年生、3~6年生、虫学生、職3年)	とうふ 魚肉すりみ				たまねぎ	小麦粉	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	
7 水	ごはん(なつとう)	なつとう					ごはん			624 2.1 729 2.8
	牛乳		牛乳							
	さりほしだいこんのつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん		きりほしだいこん 乾いたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし	
	ねぎとしょうがのスープ			にんじん		ながねぎ もやし はくさい いめじ しょうが	はるさめ	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう	
8 木	けんちんうどん	ぶた肉 ちくわ 油あげ		にんじん		こぼう だいこん せんじ ながねぎ	うどん さといも にんにく 砂糖			654 2.9 755 3.5
	牛乳	スタディ メニュー	牛乳	2年 国語【ドーナツ】 「あなたのやくわり」より			ミルクドーナツ	油		
	ミルクドーナツ							ごま	みりん しょうゆ	
	たくあんとキャベツのあえもの			こまつな		たくあん キャベツ				
9 金	むぎごはん 牛乳		牛乳	スタディ メニュー	3年 国語【だいこん】 「ゆうすげ村」より		ごはん むぎ			612 2.6 729 3.4
	あかうおのいちやぼし	あかうお					砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし	
	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	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	
	ワンタンスープ	ぶた肉		こまつな	にんじん	もやし ながねぎ しょうが				
13 火	コッペパン 牛乳		牛乳				パン			658 2.5 831 3.4
	ホキフライ	ホキ					パン粉 小麦粉	油		
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ハム		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	
	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	さつまいも	油	エヌバニヨールソース 食塩 こしょう 洋風だし	
14 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			605 2.1 735 2.6
	ポークしゅうまい (1~2年生、虫学生、職3年)	ぶた肉				たまねぎ	小麦粉			
	やさいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん		キャベツ たけのこ 乾いたけ しょうが ながねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油	ドウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし	
	ほうれんそうともやしのスープ			ほうれんそう	にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	
15 木	コッペパン 牛乳		牛乳	日本一のれんこんを使用したメニュー			パン			640 3.1 852 4.3
	ポークコロッケ	ぶた肉				たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		
	れんこんのバジルソースいため	ぶた肉		にんじん	プロッコリー	れんこん			バジルソース 食塩 こしょう	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	バセリ	たまねぎ どうもろこし			コンソメ こしょう	
16 金	ツエッペリンカレーライス	ぶた肉		にんじん		にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん ジャガイモ 砂糖	油		799 1.9 939 2.3
	牛乳		牛乳	「カレーの街つちうら」メニュー ツエッペリンカレーの日メニュー						
	フランクフルトのソテー	フランクフルト			プロッコリー	れんこん	じゃがいも	油	こしょう	
	トップピングやさい(プロッコリー、じゃがいも、れんこんチップ)									
19 月	とんこつラーメン	ぶた肉		にんじん	にら	もやし はくさい たまねぎ どうもろこし	ちゅうかめん	油	とんこつラーメンの素 中華だし 食塩 こしょう	559 2.9 833 3.8
	はうこう乳(ストロベリー)		はうこう乳							
	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		
	どうぶどうりぼしだいこんのサラダ (あじつき)	とうふ	わかめ	にんじん		きりぼし大根	砂糖	油	しょうゆ 醤	
20 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			631 2.1 751 2.8
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶた肉		にんじん		もやし 乾いたけ たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩	
	のりすちゅうかあえ	ツナ	のり	ほうれんそう		キャベツ			しょうゆ 醤	
	はるさめスープ			チングンサイ	にんじん	もやし えのきだけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう	
21 水	コッペパン 牛乳		牛乳				パン			519 2.4 665 3.3
	オムレツ	鶏卵					砂糖			
	マカロニのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	バセリ	たまねぎ どうもろこし	マカロニ	油	クリームシチューの素 食塩 ホワイトソース コンソメ こしょう	
	ミネストローネ	ベーコン だいす		にんじん	トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう	
22 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			659 2.0 785 2.6
	ハンバーグりんごソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト		たまねぎ にんにく りんご	砂糖		ウスターソース しょうゆ	
	はくさいのこんぶあえ		塩昆布	こまつな	にんじん	はくさい だいこん				
	ぐだくさんごまみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	チングンサイ	しめじ れんこん ごぼう	美味しおDayメニュー	ごま	だし煮干し かつお厚削り	

※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になる食品		調味料・その他	栄養価 エネルギー kcal 食塩相当量 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)		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			692 2.4
		さばのスパイスソテー	さば スタディ メニュー	6年 社会【肉じゃが】 「世界の中の日本」より			パン粉	マヨネーズ	ハーブ塩こうじ	832 3.1
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	しらたき 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	
		すまじる	とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し	
27	火	こめ粉パン 牛乳		牛乳	米粉パンの日メニュー		こめ粉パン			668 2.4
		クリスピーチキン	とり肉				小麦粉 コーンフレーク パン粉	油	食塩 こしょう しょうゆ 鶏・カレーパウダー	806 3.0
		イタリアンサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		
		かほちやのシチュー	ぶた肉	牛乳 チーズ	かほちや にんじん	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	コソメ 食塩 こしょう	
28	水	おやこどん (ごはん、おやこどんのぐ)	とり肉 こうやどうふ 鶏卵		にんじん	たまねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	716 2.0
		牛乳		牛乳						886 2.5
		コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		
		プロッコリーのごまあえ			プロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だし	
29	木	ちゃんほんうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし ながねぎ にんにく しょうが	うどん でん粉		食塩 しょうゆ チャンポンスープの素 中華だし	539 2.5
		牛乳		牛乳						662 3.2
		きびなこのカリカリフライ (1~4年2歳~5年~中学生・職3歳) はなやさいサラダ(あじつき) (やさいドレッシング)	きびなこ				じゃがいも	油		
					プロッコリー 赤バジル カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		

※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	637	25.5	16	20.1	28	338 2.4 4.7
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	783	30.7	16	24.1	28	371 3.1 6.1
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・ながねぎ・だいこんは、土浦市産です。

チンゲンサイ、にら、はくさい、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