

令和6年 4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・新学習園)

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)	食塩相当量(g)
9	火	ミートソースパグッティ	ぶた肉 だいず		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	スパグッティ	油	ウスターソース ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	小 630	2.4
		ミニコッパン 牛乳		牛乳		パン				中 849	3.4
		コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
		ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクレーミードレッシング)	ツナ ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング ごま			
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			681	1.9
		かつおフライ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉	油		842	2.4
		きりぼしだいごんのごまあえ (あじつき)	油あげ		にんじん ごまつな	きりぼしだいごん	砂糖	ごま	しょうゆ		
		かきたまじる	とうふ 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
11	木	コッパン 牛乳		牛乳			パン			621	2.1
		オムレツ	鶏卵				砂糖			786	2.9
		キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ もやし とうもろこし		油	食塩 コンソメ こしょう		
		チリコンカン ★おいわいゼリー	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 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	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		
12	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			707	1.8
		ヤンニム子キン	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	849	2.3
		はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし じゃがいも	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
		はくさいのスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	油	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ		
15	月	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい もやし たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	うどん	油	しょうゆ テンメンジャン 中華だし 食塩	642	3.0
		牛乳		牛乳						739	3.9
		ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
		かいそうサラダ(あじつき)	わかめ 華わかめ 昆布 赤つのまた 白すきのり		にんじん	キャベツ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	2.2
		あじのレモンしょうゆソースがけ	あじ			レモン	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん	786	2.6
		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	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
		すましじる	とうふ わかめ		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
17	水	コッパン 牛乳		牛乳			パン			587	2.4
		とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	748	3.1
		ツナサラダ(あじつき)	ツナ		ごまつな にんじん	もやし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
		はるキャベツのクリームスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
18	木	ボークカレーライス	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 カレールフ	733	2.6
		牛乳		牛乳						873	3.3
		ブロッコリーとチーズのサラダ (あじつき)	「カレーの街つうら」 メニュー	ブロッコリー チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	もやし じゃがいも とうもろこし にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			691	2.2
		やさしいコロッケ			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 小麦粉	油		840	2.7
		だいごんのそぼろに こうやどうふのみそじる	ぶた肉 さつまあげ こうやどうふ みそ		にんじん	だいごん しょうが	砂糖 でん粉		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
		きつねうどん	とうふ 油あげ		にんじん	だいごん しょうが	はくさい たまねぎ えのきたけ	こんにやく	だし煮干し かつお厚削り		
23	火	コッパン 牛乳		牛乳			パン			554	2.2
		ほっけフライ	ほっけ				パン粉 小麦粉	油		706	2.9
		マカロニサラダ (フェニチーナマヨネーズ)		チーズ	にんじん	キャベツ じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	食塩 こしょう		
		レタスとたまごのスープ	とり肉 鶏卵 とうふ		にんじん	レタス たまねぎ		油	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			652	2.1
		とり肉のてりやき	とり肉				砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん	779	2.5
		はるやさいのもの	ぶた肉		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		
		だいごんのみそじる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいごん しょうが	こんにやく		だし煮干し かつお厚削り		
25	木	きつねうどん	とり肉 油あげ		ごまつな 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 だし煮干し かつお厚削り	650	3.1
		牛乳		牛乳						754	3.7
		ちくわのいそあげ(1・2年生こ、 3・4・6年・中学生・職2こ)	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油			
		とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
26	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			680	2.0
		やき肉	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	819	2.6
		じゃこのナムル(あじつき)	ちりめんじゃこ		ごまつな にんじん	もやし にんにく		油 ごま	しょうゆ 中華だし		
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	だいごん たまねぎ	はるさめ	油	中華だし しょうゆ 食塩		
30	火	コッパン 牛乳		牛乳			パン			554	2.5
		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		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	721	3.5
		ポテトマカロニサラダ (フェニチーナマヨネーズ)	ツナ		にんじん	じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		やさしいコンソメスープ	ウインナー		にんじん	だいごん キャベツ たまねぎ			コンソメ 食塩 しょうゆ 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。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

今日の栄養価平均値

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	%			
小学生 平均値	645	26.3	16		21.6	30	348	2.3	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	792	31.7	16		25.8	29	384	3.0	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」

大字の「ごはん・じゃがいも・ごぼう・レタス」は、土浦市産です。
ごまつな・しょうが・だいごん・なごねぎ・はくさい・ほうれんそう・もやしは、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

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
ゼリーとヨーグルトのふた、カップの素材はプラスチックです。