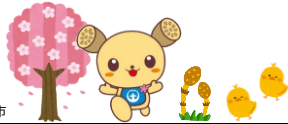


令和6年 4月分 予定献立表

(C)土浦市



土浦市立学校給食センター

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                |         | 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) |
| 9 火  | ミートソースパゲッティ                                   | 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<br>しょうが にんにく | スパゲッティ                        | 油            | ウスターソース クチャップ<br>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)<br>(わふうクレーミードレッシング)             | ツナ ひよこまめ<br>青えんどうまめ<br>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<br>ごま |                                    |  |                 |              |
| 10 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          |
|      | はるやさいのにも                                      | ぶた肉                            |         | にんじん               | たけのこ たまねぎ<br>グリーンピース    | じゃがいも 砂糖                      | 油            | 酒 しょうゆ みりん 和風だし                    |  |                 |              |
|      | だいこんのみそしる                                     | とうふ 油あげ みそ                     |         | にんじん               | だいこん ごぼう                | こんにゃく                         |              | だし煮干し かつお厚煎り                       |  |                 |              |
| 11 木 | やさそば                                          | ぶた肉                            |         | にんじん ビーマン          | キャベツ たまねぎ 乾しいたけ         | ちゅうがめん                        | 油            | こしょう やさそばソース<br>オイスターソース 食塩        |  | 607             | 2.9          |
|      | ストロベリーロールパン 牛乳                                |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |              |                                    |  | 735             | 3.7          |
|      | さかなのすりみカツ                                     | スケソウダラ さけ 鶏卵                   |         | 入学進級お祝いメニュー        |                         | じゃがいも パン粉<br>小麦粉 でん粉          | 油            |                                    |  |                 |              |
|      | わかめとチキンのサラダ<br>(あじつき)(やさしいドレッシング)<br>★おいおいゼリー | とり肉                            | わかめ     | にんじん               | もやし じゃがいも とうもろこし        |                               | ドレッシング ごま    |                                    |  |                 |              |
| 12 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                        |         | こまつな 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               | だいこん たまねぎ               | はるさめ                          | 油            | 中華だし しょうゆ 食塩                       |  |                 |              |
| 15 月 | ごはん 牛乳                                        |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん                           |              |                                    |  | 662             | 1.8          |
|      | ボーグしゅうまい(1～6年2こ、<br>中学生・職3こ)                  | ぶた肉                            |         |                    | たまねぎ                    | 小麦粉                           |              |                                    |  | 809             | 2.5          |
|      | なまあげのちゅうかに                                    | なまあげ ぶた肉                       |         | にんじん               | たまねぎ 乾しいたけ<br>えだまめ しょうが | 砂糖 でん粉                        | 油            | しょうゆ 中華だし 食塩                       |  |                 |              |
|      | ワンタンスープ                                       | とり肉                            |         | ほうれんそう にんじん        | もやし ながねぎ しょうが           | ワンタン                          | 油            | 食塩 しょうゆ 中華だし こしょう                  |  |                 |              |
| 16 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<br>ウスターソース クチャップ          |  | 721             | 3.5          |
|      | ポテトマカロニサラダ<br>(チュニブマヨネーズ)                     | ツナ                             |         | にんじん               | じゃがいも                   | 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               | だいこん キャベツ たまねぎ          |                               |              | コンソメ 食塩 しょうゆ こしょう                  |  |                 |              |
| 17 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          |
|      | きりぼしだいこんのごまあえ<br>(あじつき)                       | 油あげ                            |         | にんじん こまつな          | きりぼしだいこん                | 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                           |              | かつお厚煎り だし煮干し<br>食塩 しょうゆ            |  |                 |              |
| 18 木 | くらパン 牛乳                                       |                                | 牛乳      |                    |                         | パン                            |              |                                    |  | 610             | 2.1          |
|      | オムレツ                                          | 鶏卵                             |         |                    |                         | 砂糖                            |              |                                    |  | 787             | 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                                        | 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<br>小麦粉             | 油            | クチャップ 中濃ソース しょうゆ<br>食塩 こしょう チリパウダー |  |                 |              |
| 19 金 | むぎごはん 牛乳                                      |                                | 牛乳      |                    |                         | ごはん むぎ                        |              |                                    |  | 707             | 1.8          |
|      | ヤンニョムチキン                                      | 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 クチャップ 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                  |  |                 |              |
| 23 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                      |  |                 |              |
|      | ずましじる                                         | 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<br>かつお厚煎り だし煮干し            |  |                 |              |
| 24 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                             |         | こまつな 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                          | 牛乳      | 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                       |  |                 |              |
| 25 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 カレールウ                   |  | 733             | 2.6          |
|      | 牛乳                                            |                                | 牛乳      |                    |                         |                               |              |                                    |  | 873             | 3.3          |
|      | ブロッコリーとチーズのサラダ<br>(あじつき)<br>★ヨーグルト            | 「カレーの街つうら」<br>メニュー             |         | 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<br>にんにく しょうが | 油            | しょうゆ みりん                           |  |                 |              |
|      |                                               |                                | ヨーグルト   |                    |                         |                               |              |                                    |  |                 |              |
| 26 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<br>たまねぎ   | じゃがいも パン粉 小麦粉                 | 油            |                                    |  | 840             | 2.7          |
|      | だいこんのそぼろに                                     | ぶた肉 さつまあげ                      |         | にんじん               | だいこん しょうが               | 砂糖 でん粉                        |              | 酒 みりん しょうゆ 和風だし                    |  |                 |              |
|      | こうやとうふのみそしる                                   | こうやとうふ みそ                      |         | にんじん               | はくさい たまねぎ えのきたけ         |                               |              | だし煮干し かつお厚煎り                       |  |                 |              |
| 30 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<br>(チュニブマヨネーズ)                        |                                | 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                  |  |                 |              |

※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                     | %                     | mg    | g     | g     |
| 小学生 平均値                | 643   | 26.2                  | 16                    | 21.5  | 347   | 2.2   |
| 児童(8～9歳)<br>学校給食摂取基準   | 650   | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% | 摂取エネルギー全体の<br>20%～30% | 350   | 2未満   | 4.5以上 |
| 中学生 平均値                | 796   | 31.8                  | 16                    | 26.0  | 29    | 384   |
| 生徒(12～14歳)<br>学校給食摂取基準 | 830   | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% | 摂取エネルギー全体の<br>20%～30% | 450   | 2.5未満 | 7以上   |

「産地について」

太字の**ごはん・じゃがいも・ごぼう・レタス**は、土浦市産です。  
こまつな・しょうが・だいこん・ながねぎ・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。