

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

Cブロック(真鍋小・二中・大岩田小・右磐小・六中・都和南小・都和小・都和中)

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のになる食品		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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 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	中 779	2.5
		はるやさいののもの	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		
10	水	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 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	630	2.4
		ミニコッパン 牛乳		牛乳			パン			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) (わふうくり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			
11	木	ポークカレーライス	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 カレールー	720	2.5
		牛乳		牛乳						860	3.2
		ブロッコリーとチーズのサラダ (あじつき)	ブロッコリー チーズ		ブロッコリー 赤パプリカ	もやし きゅうり とうもろこし にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
		★おいおいゼリー					ゼリー				
12	金	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 かつお厚煎り だし煮干し		
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			732	1.8
		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	876	2.1
		ツナサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
		はるキャベツのクリームスープ	ウィンナー	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		
16	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 (チューズマヨネーズ)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	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		
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			662	1.8
		ポークしょうまい(1～6年2こ、 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 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		
18	木	きつねうどん	とり肉 油あげ		こまつな 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 かつお厚煎り	650	3.1
		牛乳		牛乳						754	3.7
		ちくわのいそべあげ(1・2年1こ、 3～6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 きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
19	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		
23	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 (チューズマヨネーズ)	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		やさいのコンソメスープ	ウィンナー		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		
24	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 こまつな	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		かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
25	木	くろパン 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	ウィンナー			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 小麦粉	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		
26	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 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 きゅうり	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		
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			691	2.2
		やさいコロック			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
		だいごんのそばろに	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		
		こやうどうふのみそしる	こやうどうふ 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		

※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	656	26.5	16	21.2	2.9	346
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	806	32.1	16	25.4	2.8	383
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・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。