



令和6年 5月分 予定献立表

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)	食塩相当量(g)	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				小 585	2.5
	てりやきつくね(1~6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				たまねぎ				中 711	3.4
	たけのこさつまあげのにもいそかじる	さつまあげ		にんじん	たけのこ	ごぼう えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒		
		豆腐	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん	えのきたけ しょうが			みりん しょうゆ 和風だし		
2 木	ミートソースパグッティ	ぶた肉		にんじん トマト		スパグッティ		油	食塩 しょうゆ	631	2.2
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン			かつお厚煎り だし煮干し	790	2.7
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉		油	オスターソース ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう		
	フルーツポンチ				リンナップル もも	サイダーゼリー ナタデココ					
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				618	2.0
	あじカツ	あじ スケソウダラすりみ			たまねぎ	パン粉		油		738	2.6
	きりぼしだいこんのにつけ	油あげ		にんじん	きりぼしだいこん 乾しいたけ	砂糖		油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	わかたけじる	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ				食塩 しょうゆ		
8 水	コッパン 牛乳		牛乳			パン				581	3.0
	オムレツ	鶏卵				砂糖			しょうゆ	748	4.0
	ブロッコリーとチーズのサラダ(あじつき)(イタリアンドレッシング)		チーズ	ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング			
	ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも		油	ハヤシソフ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう		
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				708	2.3
	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	841	2.8
	ひじきのにもいそ	さつまあげ	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		
	はくさいのみそしる	油あげ 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		
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				653	1.9
	やきぎょうざ(1・2年1こ、3~6年・中学生・職2こ)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉				755	2.4
	キャベツのちゅうかあえ	油あげ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		油 ごま	しょうゆ 酢		
	もやしのスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし なかねぎ			油	しょうゆ 食塩 こしょう 中華だし		
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				696	2.3
	ししゃものおちゃあげ(1・2年1こ、3~6年・中学生・職2こ)	ししゃも			しょうが せん茶	でん粉 小麦粉		油	酒 食塩	799	2.7
	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 和風だし		
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ もやし				だし煮干し かつお厚煎り		
14 火	ホットドッグ(コッパン、フランクフルトのケチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖			ケチャップ 中濃ソース	585	2.6
	牛乳		牛乳							720	3.2
	キャベツのソテー			こまつな	キャベツ とうもろこし			油	コンソメ 食塩 こしょう		
	ひよこまめのチャウダー	とり肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉		油 パター	コンソメ 食塩 こしょう		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				608	1.7
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉		油		723	2.0
	もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	かつお節		ピーマン	もやし				しょうゆ かつおだし みりん		
	とんじる	ぶた肉 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		
16 木	ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉 みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい	うどん 砂糖		ごま 油	しょうゆ 中華だし	646	3.0
	牛乳		牛乳		ながねぎ えのきたけ			トウバンジャン 酒 食塩	748	3.8	
	ポテトもち					じゃがいも 小麦粉 でん粉		油			
	わかめとコーンのサラダ(あじつき)		わかめ		キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖		油	しょうゆ 酢 こしょう		
17 金	はるやさいカレーライス(むぎごはん)	とり肉		にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも		油	カレー粉 中濃ソース	699	2.7
	牛乳		牛乳			カレー粉			カレー粉	829	3.5
	とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん		砂糖		油	しょうゆ 酢		
	★ヨーグルト		ヨーグルト								
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				694	1.9
	ごもくたまごやき	鶏卵		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖			しょうゆ	831	2.5
	なまあげのみそいため	なまあげ とり肉 みそ		にんじん	キャベツ 乾しいたけ	砂糖		油	しょうゆ 酒 みりん テンメンジャン		
	すいとんじる	油あげ		にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しめじ	すいとん			だし煮干し かつお厚煎り		
21 火	コッパン 牛乳		牛乳			パン				620	2.1
	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		油		791	3.0
	とり肉のメキシコふう	とり肉 赤いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	小麦粉		油	食塩 こしょう チリパウダー		
	きりぼしだいこんとツナのサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん じゃがいも	砂糖		油	酢 しょうゆ		
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				706	1.7
	さばのみりんぼし	さば				砂糖			しょうゆ みりん 酒	851	2.2
	ごぼうサラダ(あじつき)(わふうクリーミードレッシング)	ハム			ごぼう じゃがいも とうもろこし			ドレッシング			
	けんちんじる	とうふ 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	こんにゃく			かつお厚煎り だし煮干し		
23 木	くらパン 牛乳		牛乳			パン				627	2.4
	とり肉のレモンあげ	とり肉			レモン	でん粉 小麦粉 砂糖		油	酒 こしょう しょうゆ みりん	800	3.4
	マカロニのクリームに	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ		油	クリームチーズの素 コンソメ		
	やさしいコンソメスープ			にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん しめじ				ホワイトソース こしょう 食塩		

※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 (kcal)	食塩相当量 (g)
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	2.2
	メンチカツ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	油		847	2.9
	はるさめとやさいのいためもの			チンゲンサイ にんじん	もやし 乾しいたけ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
	こまつなのちゅうかスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	だいこん しめじ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
27 月	ごもくうどん	とり肉 油あげ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し	609	2.7
	牛乳		牛乳						761	3.5
	たごやき(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)	たご 鶏卵			キャベツ	小麦粉	油			
	みずなのサラダ(あじつき)	ハム		みずな	もやし どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう		
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	2.3
	とり肉のみそマヨネーズやき	とり肉 みそ					ノンエッグマヨネーズ	酒	791	2.8
	こんにゃくのピリからに	ぶた肉		にんじん	乾しいたけ ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし		
	かきたまじる	かまぼこ 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ しょうが	でん粉		かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
29 水	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			566	2.5
	ハンバーグのトマトソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖		クチャップ ウスターソース	732	3.3
	こふきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう		
	アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ どうもろこし	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			640	1.7
	ぶた肉のねぎしおいため	ぶた肉		にんじん にら	ながねぎ にんにく		油	食塩 こしょう	768	2.4
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	ごぼうじる	なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにゃく		しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
31 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			712	1.7
	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	春雨 小麦粉	油		938	2.3
	やさいたつぷりマーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ 乾しいたけ にんにく しょうが ながねぎ グリーンピース たけのこ	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし		
	ぜんまいのナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし ぜんまい にんにく		ごま 油	しょうゆ 中華だし		

※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		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
小学生 平均値	645	25.2	16	22.2	31	362	2.3	5.3
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	786	30.3	15	26.5	30	399	2.9	6.9
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・ごぼう・きゃべつ**は、土浦市産です。
みずな・こまつな・しょうが・だいこん・チンゲンサイ・にら・はくさい・ピーマン・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。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。