



令和6年 5月分 予定献立表

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のとなる食品		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 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		中 738	2.6
	きりぼしだいごんのにつけ	油あげ		にんじん	きりぼしだいごん 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	とうふ	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 かつお厚煎り だし煮干し		
2 木	しおラーメン	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ ながねぎ にんにく	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	606	3.2
	牛乳		牛乳						769	4.0
	やきぎょうぎ(1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ) キャバツのちゅうかあえ(あじつき)	とり肉 ぶた肉		にら	キャバツ たまねぎ	小麦粉				
7 火	ミートソースパゲッティ	ぶた肉		にんじん 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	631	2.2
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン			790	2.7
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
	フルーツポンチ				パイナップル もも	サイダーゼリー ナタデココ				
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			585	2.5
	てりやきつくね(1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉		スタディメニュー	7年 理科【たけのこ】「身近な生物の観察」より	たまねぎ	砂糖	しょうゆ 酒	711	3.4
	たけのこさつまあげのもの	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	みりん しょうゆ 和風だし	
	いそがじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいごん えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
9 木	コッパパン 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) ハヤシチチュー	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	ハヤシチチュー ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう		
10 金	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	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		
13 月	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		
	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) みずなのサラダ(あじつき)	たご 鶏卵			キャバツ	小麦粉	油			
14 火	みずなのサラダ(あじつき)	ハム		みずな	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう		
	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
15 水	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 和風だし かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
	かさまじる	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				
	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		ケチャップ ウスターソース	732	3.3
16 木	ごぶきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう		
	アルファベットスープ	ウイナー		にんじん	キャバツ たまねぎ とうもろこし	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
	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
17 金	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		
	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	キャバツ たまねぎ たけのこ にんにく	春雨 小麦粉	油		938	2.3
20 月	やさいたつぶりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャバツ 乾しいたけ にんにく しょうが ながねぎ グリンピース 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		
	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) 肉じゃが	ししゃも	スタディメニュー	3年 音楽【茶】「茶つみ」より	しょうが せん茶	でん粉 小麦粉	油	酒 食塩	799	2.7
21 火	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	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		
	ホットドッグ(コッパパン、フランクフルトのケチャップあえ) 牛乳	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	585	2.6
	キャバツのソテー		牛乳						720	3.2
22 水	ひよこまめのチャウダー	とり肉 ひよこまめ		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
	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		
23 木	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいごん ごぼうながねぎ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚煎り		
	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 ながねぎ えのきたけ	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし トウバンジャン 酒 食塩	646	3.0
	牛乳		牛乳						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			キャバツ だいごん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		

※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	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 カレールー	699	2.7	
		牛乳		牛乳						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	「カレーの街つちうら」 メニュー	キャベツ しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酢		
		★ヨーグルト		ヨーグルト								
27	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 たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん テンメシジャン			
		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 かつお厚削り しょうゆ 食塩			
28	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 パン粉	油		791	3.0	
		とり肉のメキシコふう きりぼしだいこんとツナのサラダ (あじつき)	とり肉 赤いんげんまめ ツナ		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 すりパウダー キャベツ 白ワイン 洋風だし			
		ごはん 牛乳		牛乳				パン			706	1.7
29	水	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) (わかろフリーミードレッシング)	ハム			ごぼう しょうが 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		かつお厚削り だし 煮干し しょうゆ 食塩			
		くらパン 牛乳		牛乳				パン			627	2.4
30	木	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	クリームシチューの素 コンソメ ホワイトソース こしょう 食塩			
		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			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			694	2.2
31	金	メンチカツ	ぶた肉				キャベツ たまねぎ	パン粉	油		847	2.9
		はるさめとやさしいいためもの			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		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。  
 ※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	643	25.3	16	22.3	31	363	2.3	5.4
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	787	30.6	16	26.6	30	401	3.0	7
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・ごぼう・しょうが」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。