



令和6年 5月分 予定献立表

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・右巻小・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ととなる食品		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	ミートソースパゲッティ	ぶた肉		にんじん トマト	乾いたけ 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	小 631	2.2
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン			中 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				パインアップル もも	サイダーゼリー ナタデココ				
2 木	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にも いそがじる	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	みりん しょうゆ 和風だし 食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
7 火	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			
8 水	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
	ひじきのもの はくさいのみそしる	さつまあげ	ひじき	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし だし煮干し かつお厚煎り		
9 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	ラーメンの素 食塩 こしょう	606	3.2
	牛乳		牛乳						769	4.0
	やきぎょうざ(1・2年1こ、 3~6年・中学生・職2こ) キャベツのちゅうかあえ(あじつき)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	ごま油	しょうゆ 酢		
10 金	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
	きりほしだいこんのにつけ わかたけじる	油あげ		にんじん	きりほしだいこん 乾いたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし 食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
13 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 すいとんじる	なまあげ とり肉 みそ		にんじん	キャベツ 乾いたけ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん テンメンジャン だし煮干し かつお厚煎り しょうゆ 食塩		
14 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 きりほ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		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 チャップ 白ワイン 洋風だし 酢 しょうゆ		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			706	1.7
	さばのみりんほし	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) (わふうクレーミードレッシング) けんちんじる	ハム		にんじん	ごぼう じゃがいも とうもろこし		ドレッシング			
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			627	2.4
	とりのレモンあげ	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 やさいのコンソメスープ	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 ホワイトソース こしょう 食塩 コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
17 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 こまつなのちゅうかスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	もやし 乾いたけ 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 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			609	2.7
	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	761	3.5
	牛乳		牛乳							
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	2.3
	とり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
	こんにゃくののりからに かきたまじる	ぶた肉		にんじん	乾いたけ 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 かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
22 水	コッパン(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
	こふきいも アルファベットスープ		あおさ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
23 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 ごぼうじる			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 しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		

※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ととなる食品		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)
24 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 いら	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
	やさしいたっ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		
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			696	2.3
	ししゃものおちやあげ(1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ)	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
	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 しらす 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 かつお厚削り			
28 火	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)	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 どうもろこし		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 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
29 水	ごはん 牛乳		牛乳		美味しおDayメニュー	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 ながねぎ しょうが	こんにゃく		だし 煮干し かつお厚削り			
30 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 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		キャベツ だいこん どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		
31 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 カレールウ	699	2.7
	牛乳		牛乳						829	3.5
	どうふとじゃこのサラダ(あじつき)	どうふ 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 砂糖	油	しょうゆ 酢		
★ヨーグルト		ヨーグルト								

※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	エネルギー 単位 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 3%～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」

太字の「ごはん・ごぼう・じゃがいも」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・いら・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

★印のデザートの日に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。