

令和6年 12月分 予定献立表



©土浦市

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 エネルギー： kcal カロリー： G)
			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)		
2	月	みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく ショウガ たまねぎ とうもろこし もやし はくさい	ちゅうかめん	油	テンメンジャン 中華だし ショウガ 食塩 こしょう	小 603 3.1
		はっこう乳(ブレーン)		はっこう乳						中 762 3.8
		ミルクドーナツ					ドーナツ	油		
		パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ キュウリ		ドレッシング		
3	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん	むぎ		641 2.1
		たらのさきょうやき	たら みそ				砂糖		みりん	767 2.6
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
		はくさいのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい しめじ			だし煮干し かつお厚削り	
4	水	コッペパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			566 2.4
		チーズオムレツ	鶏卵	チーズ						713 3.3
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ キュウリ	マカロニ	マヨネーズ	こしょう	
		ふゆやさいのミニストローネ	ベーコン		ブロッコリー トマト	れんこん かぶ はくさい たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう	
5	木	ごはん 牛乳		牛乳	8年 国語【かつお節】 「かつお節－世界に誇る伝統食」より 「かわいがる」		ごはん			664 2.2
		やきどりのおかまみれ	とり肉 かつお節			にんじん	砂糖		酒 しょうゆ みりん 醋	792 2.6
		こんにゃくのピリからに	さつまいげ			ごはん えたまめ	乾いたたけ こんにゃく	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし	
		こまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ			こまつな にんじん	しめじ		だし煮干し かつお厚削り	
6	金	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく クリンビース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルフ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	695 2.3
		牛乳		牛乳						828 2.7
		エリンギとブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ エリンギ		油	食塩 こしょう コンソメ	
		★ヨーグルト		ヨーグルト						
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			724 2.3
		とり肉のからあげ	とり肉	6年 家庭科【一汁三菜】 「こんだてを工夫して」より	にんじん	しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	863 3.0
		れんこんのきんぴら	さつまいげ		れんこん	しらたき 砂糖	ごま 油		酒 しょうゆ	
		こまちなみしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん だいこん ながねぎ				だし煮干し かつお厚削り	
10	火	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			629 2.0
		やさいコロッケ			にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉	油		807 2.7
		ぶた肉とだいすのトマトに	ぶた肉 だいす		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ エリンギ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	
		はなみかん				みかん				
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			669 1.9
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	牛乳 「カレーの街つちうら」 日本一れんこんメニュー だいこん(1~4年2歳、 5・6年・中学生・職3歳)	にんじん	きりほじたいこん たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	809 2.2
		れんこんのサラダ(チューブマヨネーズ)	かにかまぼこ			れんこん きゅうり	マヨネーズ			
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ			だし煮干し かつお厚削り	
12	木	つちうらカレーランド	ぶた肉	牛乳 「カレーの街つちうら」 日本一れんこんメニュー だいこん(1~4年2歳、 5・6年・中学生・職3歳)	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ ながねぎ	うどん	油	ガレールワ 酒 しょうゆ 和風だし みりん	634 2.9
		牛乳					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢	792 3.7
		だいこんサラダ(あじつき)	かにかまぼこ			だいこん きゅうり とうもうこし	砂糖	油	酢 しょうゆ	
		ごはん 牛乳								
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			665 1.6
		えびしゅうまい(1~6年2歳、 中学生・職3歳)	えび			たまねぎ	小麦粉			813 2.1
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいす みそ		にんじん	ながねぎ えだまめ しおがにんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし トバンジャン	
		もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし	
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			690 2.1
		さばのみそに	さば みそ	かぜ予防メニュー 牛乳 「カレーの街つちうら」 日本一れんこんメニュー だいこん(1~4年2歳、 5・6年・中学生・職3歳)			砂糖			849 2.9
		ひじきのもの	だいす 油あげ		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	
		ねぎとしようがのかきたじる	ぶた肉 鶏卵		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ 乾しいたけ しおがにんにく	はるさめ でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう	
17	火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン	牛乳 チヨコロールパン 牛乳 チキンナゲット(1~6年2歳、 中学生・職3歳) ツナサラダ(あじつき)	にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	616 3.1
		チヨコロールパン 牛乳					パン			832 4.2
		チキンナゲット(1~6年2歳、 中学生・職3歳)	とり肉				小麦粉	油		
		ツナサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ キュウリ とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ	
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658 1.9
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	小麦粉 はるさめ	油		869 2.5
		とうふのちゅうがに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ にんにく しおがにんにく	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース	
		チンゲンサイのスープ	とり肉		チングンサイ にんじん	だいこん たまねぎ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう	
19	木	ぐろパン 牛乳		牛乳			パン			614 2.3
		クリスピーチキン	とり肉				小麦粉 パン粉 コーンフレーク	油	こしょう しょうゆ 酒 カレー粉	786 3.3
		やさいのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	コンソメ 食塩 こしょう	
		はくさいのクリームスープ	ワインナー		牛乳 にんじん	はくさい たまねぎ とうもうこし	小麦粉 バター	油	コンソメ 食塩 こしょう	
20	金	むぎごはん 牛乳		牛乳	冬至メニュー 美味しおDayメニュー ひよこちゃん 美味しお Dayメニュー	ごはん むぎ				659 1.6
		ほつけのゆずみそやき	ほっけ みそ		砂糖 でん粉 ごま				789 2.0	
		かぼちゃとまめのサラダ (チューブマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ かぼちゃの葉	かぼちゃ	きゅうり	マヨネーズ				
		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 乾しいたけ	こんにゃく		かつお厚削り だし煮干し しょうゆ 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・実効摂取量(kcal)	タンパク質(g)	
23	月	とりなんばんうどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう ながねぎ、乾しいたけ	だいこん ごぼう ながねぎ、乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り、だし煮干し	625	2.9	
		牛乳		牛乳						727	3.7	
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油				
		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	キャベツ えだまめ	砂糖	油	しょうゆ 醋			
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			774	2.1	
		ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉		クリスマスマニュー	たまねぎ	砂糖	油	デミグラスソース ウスターソース、ケチャップ		919	2.8
		カレーポテト	ワインナー			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ こしょう カレー粉			
		プロッコリーとくさいのスープ	ベーコン			プロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ しめじ		コンソメ 食塩 しょうゆ			
		クリスマスケーキ						チョコレート				

※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	654	26.1	16	21.1	29	357	2.3	5.5
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	807	31.7	16	25.5	28	391	2.9	7.1
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・れんこん・ごぼう・ながねぎ・にんじん・だいこん・みぞは、土浦市産です。

さつまいも・こまつな・じょうが・チングンサイ・はくさい・ビーマンは、茨城県産です。

※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ティックです。