



令和6年 12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・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)
2	月	みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、とうもろこし、もやし、はくさい	ちゅうかめん	油	デシメソジャン 中華だし、しょうゆ、食塩、こしょう	小 603	3.1
		はっこう乳(プレーン)		はっこう乳						中 762	3.8
		ミルクドーナッツ					ドーナッツ	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 きゅうり		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
		たらものさいきょうやき	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 しらすき 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 きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		ふゆやさいのミネストローネ	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	スタディメニュー	8年 国語【かつお節】 「かつお節一世界に誇る伝統食」より	ごはん			664	2.2
		やきとりのおかまみれ	とり肉 かつお節			しょうが、だいこん、乾しいたけ、ごぼう、えだまめ	砂糖		酒、しょうゆ、みりん、酢	792	2.6
		こんにゃくのピリからに	さつまあげ		にんじん		こんにゃく 砂糖	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、グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルク 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	ウィンナー		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	スタディメニュー	6年 家庭科【一汁三菜】 「こんだてを工夫して」より	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	さつまあげ		にんじん、れんこん		しらすき 砂糖	ごま 油	酒、しょうゆ		
		こまちのみそしる	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
		やさしいコロケ			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
		ぶた肉とだいずのトマトに	ぶた肉、だいず		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		にんじん	きりぼしだいこん、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、とうもろこし		マヨネーズ			
		こうやどふのみそしる	こうやどふ、みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ			だし煮干し かつお厚削り		
12	木	つちうらカレーうどん	ぶた肉		にんじん、こまつな	れんこん、たまねぎ、ながねぎ	うどん	油	カレールク、酒、しょうゆ、和風だし、みりん	634	2.9
		牛乳		牛乳						792	3.7
		だいがくいも(1~4年2こ、5~6年・中学生・職3こ)	「カレーの街つちうら」・日本一れんこんメニュー				さつまいも、砂糖、でん粉	油、ごま	しょうゆ、酢		
		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、とうもろこし	砂糖	油	酢、しょうゆ		
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こ、中学生・職3こ)	えび		にんじん	たまねぎ	小麦粉			813	2.1
		マーボーどうふ	とうふ、ぶた肉、だいず、みそ		にんじん	ながねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、もやし	砂糖、でん粉	油	酒、しょうゆ、中華だし、トウバンジャン		
		もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな、にんじん			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				砂糖			849	2.9
		ひじきのにも	だいず、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		
		ねぎとしょうがのかきたまじる	ぶた肉、鶏卵		にんじん、チンゲンサイ	ながねぎ、乾しいたけ、しょうが	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		ピーマン、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
		チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			832	4.2
		デキナゲツ(1~6年2こ、中学生・職3こ)	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、きゅうり、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
		とうふのちゅうかに	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、しょうが	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		チンゲンサイ、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	くらパン 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
		やさしいソテー	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	ウィンナー	牛乳	にんじん	はくさい、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		
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	ごはん むぎ			659	1.6
		ほっけのゆずみそやき	ほっけ、みそ				砂糖、でん粉、ごま		酒、塩こうじ、ゆずみそ、しょうゆ、みりん	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、赤いんげんまめ		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、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)	
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	だいこん ごぼう なげねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚揚げ 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 酢			
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がけ	とり肉 ぶた肉		クリスマスメニュー		たまねぎ	砂糖	油	デミグラスソース マスターソース クチャップ	919	2.8
	カレーポテト	ウインナー			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			
	ブロッコリーとはくさいのスープ	ベーコン		ブロッコリー 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					チョコケーキ					

※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。

「産地について」
太字の**ごはん・れんこん・ごぼう・なげねぎ・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・しょうが・チンゲンサイ・はくさい・ピーマンは、茨城県産です。
※産地は変更になる場合もあります

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 g	%	脂質 g	%	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 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

★印のデザートの日はスプーンを持ってくるください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。