



令和6年 12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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 690	2.1
	さばのみそに	かせ予防メニュー	さば みそ			砂糖			中 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		
3火	コッパバン(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		
4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		
5木	くろパン 牛乳		牛乳			パン			590	2.0
	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	755	2.7
	ブロッコリーサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング			
	はくさいのクリームスープ	ウインナー	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		
6金	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 えのきたけ			だし煮干し かつお厚煎り		
9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	デンメシジャン 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう	603	3.1
	はっこう乳(プレーン)		はっこう乳						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 きゅうり		ドレッシング			
10火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			641	2.1
	たらのさいきょうやき	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 かつお厚煎り		
11水	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
	チキンナゲット(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		
12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
	やきどりのおかかみみれ	とり肉 かつお節			しょうが だいこん	砂糖		酒 しょうゆ みりん 酢	792	2.6
	こんにゃくののりからに	さつまあげ		にんじん	乾しいたけ 乾燥 えだまめ	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 かつお厚煎り		
13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 グリンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシライス 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							
16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		しらたき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
	こまちみそしる	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 かつお厚煎り		
17火	コッパバン(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					
18水	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			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	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	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
19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	カレーうどん 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		
20金	むぎごはん 牛乳		牛乳	冬至メニュー	美味しい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 乾燥しいたけ	こんにゃく		かつお厚煎り 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)	食物繊維 (g)
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			667	2.5
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油		768	3.0
		だいこんのもの	とり肉 さつまあげ		にんじん	だいこん しょうが えだまめ	こんにゃく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
		わかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			802	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		砂糖	油	デミグラスソース マスターソース ケチャップ	957	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。

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	657	25.7	16	20.9	29	354	2.2	5.1
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	810	31.2	15	25.3	28	387	2.9	6.6
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・なかなぎ・にんじん・だいこん・みど**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

★印のデザートの日に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。