



令和6年 12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・右磐小・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)
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 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	中 863	3.0
	れんこんのきんぴら	さつまいも			にんじん れんこん	しらたき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
	こまみそしる	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		
3 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	クチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
	はなみかん				みかん					
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			701	2.2
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖	油	デミグラスソース クスターソース クチャップ	851	2.9
	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		
5 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 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		
6 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			たまねぎ	小麦粉			813	2.1
	マーボー豆腐	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		
9 月	ごはん 牛乳	かぜ予防メニュー				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		
10 火	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		
	ふゆやさしいミネストローネ	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		
11 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		
12 木	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	クチャップ 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		
13 金	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
	こんにゃくのピリからに	さつまいも		にんじん	乾しいたけ ごぼう 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		
16 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			
17 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		
18 水	ホットドック(コッペパン、フランクフルトのクチャップあえ) 牛乳	フランクフルト				パン 砂糖		中濃ソース クチャップ	625	2.8
	わかめサラダ(あじつき)		牛乳						803	3.9
	クリームシチュー	わかめ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
		とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
19 木	むぎごはん 牛乳		牛乳	冬至メニュー 美味し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		かぼちゃ	きゅうり	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
	かぼちゃとまめのザラダ(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					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 たまねぎ にんにく クリンピース	こんにゃく		かつお厚煎り だし 煮干し しょうゆ 食塩		
20 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 エリンギ	ごはん じゃがいも	油	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							

※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	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 かつお厚揚げ		
24	火	くろパン 牛乳		牛乳			パン			679	2.1
		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	844	2.8
		ブロッコリーサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)		クリスマスメニュー	にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング			
		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		
		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	654	25.9	16	21.6	30	354	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	811	31.6	16	26.3	29	388	2.9	7.2
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・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。