



令和7年 1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・一中・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)
8	水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			小 584	2.8
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ こしょう	中 747	3.7
		キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			633	2.7
		とり肉のバーベキューソースがけ	とり肉			りんご たまねぎ にんにく しょうが レモン	砂糖		こしょう 酒 しょうゆ 酢	753	3.4
		ひじきとだいずのもの	だいず さつまあげ	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		
		はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ	さといも		だし煮干し かつお厚煎り		
10	金	ごはん はっこう乳(ストロベリー)		はっこう乳	鏡開きメニュー		ごはん			677	2.0
		キャベツメンチカツ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		836	2.5
		ブロッコリーのごまあえ			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		
		しらたまどうに	とり肉 なると		にんじん ほうれんそう	乾しいたけ だいこん	もち		かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒		
14	火	きのこツナのスパゲッティ	ベーコン ツナ		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ 乾しいたけ	スパゲッティ	油	白ワイン 食塩 こしょう 和風だし しょうゆ	626	2.2
		クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			788	3.0
		ミートソースのカルツォーネ	とり肉			たまねぎ	小麦粉	油	ケチャップ		
		じゃがいもとたまごのサラダ (チューブマヨネーズ)	あかいんげんまめ			キャベツ えだまめ	じゃがいも	マヨネーズ	こしょう		
15	水	ごはん 牛乳		牛乳	美味しおDayメニュー		ごはん			657	2.0
		あつやきたまご	鶏卵				砂糖			782	2.4
		こまつなのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん かつおだし		
		すきやき	ぶた肉 やきどうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
16	木	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 はくさい とうもろこし もやし	ちゅうかめん	油	テンメシジャン 中華だし しょうゆ こしょう	628	2.9
		牛乳	スタディメニュー 9年 理科【酢】 「酸・アルカリとイオン」より		牛乳					790	3.9
		ポテトもち					じゃがいも でん粉	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 きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
17	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			624	1.5
		ほっけフライ	ほっけ				パン粉 小麦粉	油		742	2.0
		はくさいのごまこんがえ		塩昆布	にんじん	はくさい キャベツ		ごま			
		とりごぼうじる	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにゃく		しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
20	月	れんこんいりガバオライス (ごはん、れんこん、いりガバオライスのぐ)	とり肉		にんじん	れんこん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	ごはん でん粉	油	酒 こしょう しょうゆ ガバオライスの素	706	2.2
		牛乳	日本-れんこんメニュー		牛乳		じゃがいも パン粉 小麦粉	油		845	2.9
		ポテトコロッケ				たまねぎ					
		たまごスープ	鶏卵		にんじん	キャベツ たけのこ ながねぎ	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ こしょう		
21	火	コッパパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			644	2.8
		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		デミグラスソース クスターソース ケチャップ	829	3.8
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			643	2.1
		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	763	2.8
		こまつなともやしのナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん		油	中華だし 食塩 しょうゆ		
23	木	★アセロラゼリー					アセロラゼリー				
		こめ粉パン 牛乳		牛乳	米粉パンの日メニュー		こめ粉パン			626	2.3
		あじのこうそうやき	あじ				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	酒 こしょう ハーブしおこうじ	761	2.9
		みずなとだいこんのサラダ (あじつき)(やさしいドレッシング)			みずな にんじん	だいこん とうもろこし		ドレッシング			
24	金	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ こしょう チリパウダー		
		むぎごはん(なっとう)	なっとう		スタディメニュー 4年 国語【納豆】 「ふるさとの食を伝えよう」より		ごはん むぎ			653	1.8
		牛乳		牛乳			さといも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし	768	2.2
		さといものそばろに	とり肉		にんじん	はくさい たまねぎ 乾しいたけ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
27	月	肉だんごスープ	とり肉		にんじん						
		ごもくうどん	ぶた肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し	669	2.8
		牛乳		牛乳						772	3.3
		ちくわのいそべあげ(1・2年1こ、 3・6年・中学生・職2こ) チキンサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油			
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			669	2.2
		さばのみりんぼし	さば						しょうゆ みりん	799	2.8
		ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
		ワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
29	水	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			613	2.4
		クリスピーチキン	とり肉				小麦粉 コーンフレーク パン粉 カレー粉	油	食塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉	766	3.3
		コーンポテト				たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	だいこん たまねぎ にんにく	マカロニ おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		

※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)
30	木	ごはん 牛乳		牛乳	学校給食週間メニュー		ごはん			641	2.3
		さわらのしおこうじやき	さわら						塩こうじ 食塩 酒 みりん しょうゆ	759	3.1
		たくあんとかんぱつをあえもの				たくあん かんぱつ きゅうり		ごま 油	みりん しょうゆ		
		すいとんじる	とり肉 油あげ			だいにん ながねぎ 乾しいたけ	すいとん		だし 煮干し かつお 厚揚げ しょうゆ 食塩		
31	金	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ふた肉		「カレーの街つちうら」メニュー ツェッペリンカレーの日メニュー	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油	ターメリック カレー粉 洋風だし ウスターソース クチャツブ 食塩 しょうゆ フルーツチャツネ ハヤシルー	790	2.8
		牛乳		牛乳						928	3.4
		フランクフルトのソテー	フランクフルト								
		トッピングやさい(じゃがいも、 ブロッコリー、れんこんチップ)				ブロッコリー	れんこん	じゃがいも 油	こしょう		

※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・にんにく・さといも・ながねぎ・だいにん** は、土浦市産です。
みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・はくさい・もやし・さつまいも・しめじは、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。ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。ゼリーのカップ、ふたの素材は紙です。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
		g	%	g	%			
小学生 平均値	652	26.8	16	21.2	29	353	2.3	5.3
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	790	32.2	16	24.8	28	384	3.0	6.9
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