



令和7年 1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)			
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		小 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	中 763	2.8	酒 みりん しょうゆ		
	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		
	★アセロラゼリー					アセロラゼリー						
9 木	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			
	あじのこうそうやし	あじ				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	761	2.9	酒 こしょう ハーブしおこじ		
	みずなどだいこんのサラダ(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 どうもろこし		ドレッシング					
	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		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		
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		
	しらたまそうじ	とり肉 なた		にんじん ほうれんそう	乾いたけ だいこん	もち				かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒		
14 火	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		753	3.4	こしょう 酒 しょうゆ 酢		
	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		こんにやく 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 かつお厚削り		
15 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン		584	2.8			
	ハヤシチュー	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	747	3.7	ハヤシルウ ケチャップ こしょう		
	キャベツとコーンのソテー	ワインナー			キャベツ どうもろこし		油			コンソメ 食塩 こしょう		
	★ヨーグルト		ヨーグルト									
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		669	2.2			
	さばのみりんぼし	さば						799	2.8	しょうゆ みりん		
	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		
17 金	ツェッペリンカレーライス(ターメリックごはん)	ぶた肉		にんじん	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	790	2.8	ターメリック カレー粉 洋風だし ウスターソース ケチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャップネ ハヤシルウ		
	牛乳		牛乳	「カレーの街つちうら」メニュー				928	3.4			
	フランクフルトのソテー	フランクフルト										
	トッピングやさしい(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		
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606	2.0			
	ボークシゅうまい(1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉		739	2.7			
	やさしいたっぷりマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ しょうが 乾いたけ ながねぎ グリンピース にんにく	砂糖 でん粉	油			トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし		
	はるさめとやさしいのスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ	はるさめ	油			中華だし 食塩 しょうゆ こしょう		
21 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 乾いたけ	スパゲッティ	油	626	2.2	白ワイン 食塩 こしょう 和風だし しょうゆ		
	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		
	じゃがいもとまめのサラダ(チューブマヨネーズ)	あがいんげんまめ			キャベツ えだまめ	じゃがいも	マヨネーズ			こしょう		
22 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 やき豆腐		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖	油			しょうゆ みりん 酒 和風だし		
23 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 どうもろこし もやし	ちゅうかめん	油	628	2.9	テンメンジャン 中華だし しょうゆ こしょう		
	牛乳		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				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		
24 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あえ		塩昆布	にんじん	はくさい キャベツ		ごま					
	とりにぼろじる	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにやく				しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		
27 月	れんこんいりガパオライス(ごはん、れんこんいりガパオライスのく)	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	706	2.2	酒 こしょう しょうゆ ガパオライスの素		
	牛乳		牛乳	日本-れんこんメニュー				845	2.9			
	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉	油					
	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		
28 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		829	3.8	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ		
	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 どうもろこし					コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
29 水	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し	さわら						759	3.1	塩こうじ 食塩 酒 みりん しょうゆ		
	たくあんとキャベツのあえもの			にんじん	たくあん キャベツ 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		にんじん こまつな	だいこん ながねぎ 乾いたけ	すいとん				だし煮干し かつお厚削り 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(kcal)	食塩相当量(g)		
30	木	コッパン(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	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	どうもろこし	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		
31	金	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							768	2.2	
		さといものそばろに	とり肉		にんじん		えだまめ	さといも	こんにゃく	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		肉だんごスープ	とり肉		にんじん		はくさい	たまねぎ	乾しいたけ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		

※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	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
		単位	g	%	g			
小学生 平均値	648	26.5	16	20.6	29	349	2.3	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	788	31.8	16	24.3	28	380	3.0	6.7
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**・**にんじん**・**さといも**・**やがねぎ**・**だいこん**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きてください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。
ゼリーのカップ、ふたの素材は紙です。