



令和7年 1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・右粉小・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	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						小 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			中 836	2.5
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー こんにんじん	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		こんにんじん 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			
9 木	みそラーメン	ぶた肉 みそ		こんにんじん	こんにんじん しょうが たまねぎ ほうきく とうもろこし もやし			ちゅうかめん	油	テンコンジャン 中華だし しょうゆ ことしょう		628	2.9
	牛乳		牛乳									790	3.9
	ポテトもち	9年 理科【酢】 「酸・アルカリとイオン」より						じゃがいも でん粉	油				
	どうふとじゃこのサラダ(あじつき)	どうふ ちりめんじゃこ		こんにんじん	キャベツ きゅうり			砂糖	油	しょうゆ 酢			
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						633	2.7
	とり肉のパーベキューソースがけ	とり肉			りんご たまねぎ こんにんじん 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	こんにんじん				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		こんにんじん	はくさい たまねぎ			さといも		だし 煮干し かつお厚煎り			
14 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 ウスターソース 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 こんにんじん	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	こんにんじん	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 ことしょう			
15 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		こんにんじん	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
	こまつなとまよしのナムル(あじつき)			こまつな こんにんじん	もやし こんにんじん				ごま 油	しょうゆ 中華だし			
	わかめスープ	とり肉	わかめ	こんにんじん	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								
16 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
	あじのこうそうやき	あじ				パン粉	ノンエッグマヨネーズ		酒 ことしょう ハーブしおこうじ			761	2.9
	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 こんにんじん	だいこん とうもろこし			ドレッシング					
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		こんにんじん	トマト	こんにんじん 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 ことしょう チリパウダー			
17 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
	さといものそぼろに	とり肉		こんにんじん		えだまめ	さといも こんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし				
	肉だんごスープ	とり肉		こんにんじん	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			
20 月	ごもくうどん	ぶた肉 油あげ		こんにんじん	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)	ちくわ	あおさ					小麦粉 でん粉	油				
	チキンサラダ(あじつき)(ごまクリームドレッシング)	とり肉		こんにんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング					
21 火	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く)	とり肉		こんにんじん	れんこん たまねぎ えだまめ しょうが こんにんじん	ごはん	でん粉	油	酒 ことしょう しょうゆ ガバオライスの素		706	2.2	
	牛乳		牛乳									845	2.9
	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油						
	たまごスープ	鶏卵		こんにんじん	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 ことしょう			
22 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン						584	2.8
	ハヤシチュー	ぶた肉		こんにんじん	トマト	こんにんじん たまねぎ グリンピース		じゃがいも	油	ハヤシチュウ ケチャップ ことしょう		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 ことしょう				
	★ヨーグルト		ヨーグルト										
23 木	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		こんにんじん	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 こんにんじん	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 ことしょう			
24 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		「カレーの街つちうら」メニュー		こんにんじん 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 ケチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャッツネ ハヤシチュウ		790	2.8
	牛乳		牛乳	ツェッペリンカレーの日メニュー								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	ことしょう					
27 月	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
	たくあんとキャベツのあえもの			こんにんじん	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		こんにんじん	こまつな	だいこん ながねぎ 乾しいたけ	すいとん			だし 煮干し かつお厚煎り しょうゆ 食塩			
28 火	きのこツナのスパゲッティ	ベーコン ツナ		こんにんじん	パセリ	こんにんじん 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 ことしょう 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			
	じゃがいもとまめのサラダ(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	ことしょう			
29 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 こんにんじん	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		こんにんじん	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			

※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	ごまキムチうどん	がた肉 油あげ みそ		にんじん にら	ごぼう はくさい キムチ	うどん	ごま	酒 みりん しょうゆ かつお厚煎り	643	2.8
		牛乳		牛乳						803	3.7
		だいがくいも(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ) ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)					キャベツ きゅうり		油 ごま	しょうゆ 酢	
31	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		ごんにやく		しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
※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	26.5	16	21.1	29	357	2.4	5.2
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	792	31.8	16	24.8	28	389	3.0	6.8
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》

大字の**ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・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。