



令和7年 2月分 予定献立表

©土浦市

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・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)
3 月	ごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん			小 712	2.5
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	中 852	3.2
	ひじきとだいずのいりに	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		
	じゃがいものみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		だし煮干し かつお厚煎り		
4 火	やさしいとマトのスパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん 赤パプリカ トマト	たまねぎ ブロッコリー 赤パプリカ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース 洋風だし 食塩 こしょう	601	2.5
	ミニコッペパン 牛乳	スタディメニュー 7年 地理【イタリアの食材】 「世界のさまざまな地域」より	牛乳			パン			776	3.3
	ポテトのチーズやき		チーズ	パセリ		じゃがいも でん粉				
	ガーリックサラダ(あじつき)			ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
5 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	1.9
	あつやきたまご	鶏卵				砂糖		しょうゆ	795	2.4
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	こんにやく 砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース		
	とりごぼろじる	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ			しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
6 木	★りんごゼリー					ゼリー				
	マーボーめん	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 乾しいたけ ながねぎ たけのこ	中華めん 砂糖 でん粉	油	トウバンジャン がらスープ しょうゆ	663	3.0
	牛乳		牛乳						828	3.8
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
7 金	キャベツとじゃこのごまじょうゆあえ	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	キャベツ		ごま 油	しょうゆ		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			646	2.0
	まつかぜやき	美味しくDayメニュー 美味しおDayメニュー	とり肉 みそ ツナ		たまねぎ		ごま	しょうゆ	764	2.4
	のりずあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ 酢		
10 月	かきたまじる	とうふ 鶏卵		みずな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			666	1.9
	さばのしおこうじカレーやき	さば						塩こうじ カレー粉	798	2.4
	ツナごぼろサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし		ごま ドレッシング			
12 水	肉だんごスープ	とり肉		にんじん	はくさい 乾しいたけ たまねぎ もやし	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			691	2.3
	やさしいクロック			にんじん	とうもろこし グリンピース	じゃがいも パン粉	油		839	2.9
	きりぼしだいこんのにつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん	きりぼしだいこん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
13 木	こまつなのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	もやし たまねぎ			だし煮干し かつお厚煎り		
	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			600	2.5
	オムレツ	鶏卵				砂糖			766	3.2
	コールスローサラダ(あじつき) (コールスロードレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
14 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 グリンピース	マカロニ 小麦粉	油	クチャップ 中濃ソース こしょう しょうゆ 食塩 チリパウダー		
	そばろどん(ごはん、そばろどんのぐ)	とり肉 鶏卵		にんじん	ながねぎ えだまめ しょうが	ごはん 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし 酒	647	2.1
	はっこう乳(ブルーベリー)		はっこう乳						764	2.6
	あげだしとうふ(2こ)	とうふ			えのきたけ ながねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
17 月	だいこんのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん			だし煮干し かつお厚煎り		
	あんかけうどん	ぶた肉 油あげ		こまつな にんじん	はくさい ごぼう 乾しいたけ	うどん 砂糖 でん粉		酒 みりん しょうゆ 食塩 とうがらし だし煮干し かつお厚煎り	619	2.6
	牛乳		牛乳						774	3.3
	とりのてんぷら	とり肉			しょうが	小麦粉 でん粉	油	酒 しょうゆ こしょう 食塩		
18 火	ブロッコリーとチーズのおかあえ	かつお節	チーズ	ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			676	2.6
	れんこんいりぶたキムチいため	ぶた肉	日本-れんこんメニュー	にんじん にら	キムチ たまねぎ 乾しいたけ	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	816	3.3
	はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
19 水	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン 鶏卵			たまねぎ たけのこ にんにく とうもろこし	でん粉	油	コーンポタージュの素 中華だし		
	こめ粉パン 牛乳		牛乳			パン			636	1.9
	かぼちゃのシチュー	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう	756	2.3
	マカロニサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)	ツナ	米粉パンの日メニュー	にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	ドレッシング	こしょう		
20 木	★プリン					プリン				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			669	2.3
	ししゃものからあげ(1・2年生1こ、3～6年・中学生・職員2こ)	ししゃも	スタディメニュー 3年 国語【だいこん】 「ゆうすげ村」より		しょうが	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	764	2.7
	だいこんととり肉のもの	とり肉		にんじん	だいこん えだまめ 乾しいたけ しょうが	こんにやく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
21 金	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ 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		
	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	油	ターメリック カレー粉 洋風だし ウスターソース クチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャツネ ハヤシシルフ	760	2.7
	牛乳		牛乳						929	3.5
	フランクフルトのソテー	フランクフルト				「カレーの街つちうら」・ ツェッペリンカレーの日メニュー				
25 火	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		
	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			591	2.6
	あじカツ	あじ たらすりみ			たまねぎ	パン粉	油		768	3.6
	ニョッキのクリームに	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	ニョッキ	油	クリームシチューの素 こしょう ホワイトソース コンソメ		
25 火	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	じゃがいも 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)	食物相当量 (g)
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			679	1.7
		とり肉のハニーマスタードやき	とり肉	キュービーコラボサラダ		しょうが にんにく	はちみつ		酒 こしょう マスタード しょうゆ	801	2.1
		つちうられんこんバババポテトサラダ (チューブマヨネーズ)			こまつな	どうもろこし れんこん	じゃがいも	油 マヨネーズ	こしょう		
		はくさいのスープ	ぶた肉		にんじん	はくさい もやし たまねぎ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
27	木	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 いか さつまあげ		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ながねぎ にんにく しょうが	うどん でん粉		酒 しょうゆ 中華だし チャンポンスープの素	638	3.1
		牛乳		牛乳						854	3.9
		はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油			
		ごまずあえ	油あげ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酢 みりん しょうゆ		
28	金	むぎごはん(なっとう)	なっとう				ごはん むぎ			662	2.1
		牛乳		牛乳						780	2.6
		さつまいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも ごんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	さといも		かつお厚削り 和風だし		

※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 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	26.2	16	21.4	29	390	2.4	5.6
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	801	31.6	16	25.5	29	430	3.0	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・さといも・ごぼう・だいこん・にんじん・ながねぎ・れんこん**は、土浦市産です。
しょうが・みずな・チンゲンサイ・にら・ほうれんそうは、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。
プリンのカップ、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。