

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  
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)	たんぱく質(g)
3	月	けんちんうどん	ぶた肉 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	うどん さといも こんにゃく 砂糖		しょうゆ みりん 食塩 かつお厚削り だし煮干し	小 684	2.8
		牛乳	牛乳			うめ	砂糖		しょうゆ	中 795	3.3
		いわしのうめに	いわし		にんじん	キャベツ どうもろこし えだまめ		ごま ドレッシング			
		まめサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	たいすゞナ								
4	火	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			676	2.6
		れんこんいりぶたのキムチいため	ぶた肉	日本一れんこんメニュー	にんじん にら	キムチ たまねぎ ねんりん 乾いいたけ	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		
		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 どうもろこし	でん粉	油	コーンポタージュの素 中華だし		
5	水	やさいとトマトのスパゲッティ	ぶた肉 だいすゞ		にんじん 赤バブリカ トマト	たまねぎ シツキニ 黄バブリカ たまねぎ じょうが こんにゃく	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	牛乳	チーズ	バセリ		パン			776	3.3
		ポテトのチーズやき					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 どうもろこし にんにく じょうが	油	しょうゆ みりん			
6	木	そぼろんごはん(そぼろんのぐ)	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)								764	2.6
		あげだしどうぶ(2c)	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		
		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 かつお厚削り		
7	金	ツエ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 ジャガイモ 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 フルーツチャツキ ハヤシソース	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」・ツエッペリンカレーの日メニュー		
		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			
10	月	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	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース		
		とりごぼうじる	とり肉 なまあげ		にんじん	こぼう だいこん ながねぎ			しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		
12	水	★りんごゼリー					ゼリー				
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			679	1.7
		とり肉のハニーマスター やき	とり肉	キューピーロボサラダ		しょうが にんにく	はちみつ		酒 こしょう マスター やき	801	2.1
		ちづうれんこん/パリパリボテサラダ (チーブマヨネーズ)			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		
13	木	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		
		マーポー めん	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 乾いいたけ 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
		ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
14	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		
		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
		ツナごぼうサラダ(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			
17	月	肉だんごスープ	とり肉		にんじん	はくさい 乾いいたけ 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			616	2.0
		ボクゅううまい(1~6年2c、中学生・職員3c)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			753	2.6
		ピーフンのいためもの	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ピーフン	油	中華だし しょうゆ こしょう オイスター ソース		
18	火	ワントンスープ	とり肉		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワントン	油	食塩 こまとう		
		コッペパン(キャラメルクリーム) 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
		ニヨッキのクリームに	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	ニヨッキ	油	グリーベシチューの素 こまとう ホワイトソース コンソメ		
19	水	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 こまとう		
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			691	2.3
		やさいロロッケ			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
		きりぼし大いこんのにつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん	きりぼし大いこん 乾いいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
20	木	こまつなのみそしる	とうふ みそ		にんじん	もやし たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
		コッペパン(いちごジャム) 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			
21	金	チリコンカン	ぶた肉 だいすゞ		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	ケチャップ 中華ソース こまとう シュウガ 食塩 チリパウダー		
		むぎごはん(なつとう)	なつとう				パン			662	2.1
		牛乳								780	2.6
		さつまいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
25	火	みぞけんちんじる	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		
		ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			695	2.0
		とりのんでんぶら	とり肉			しょうが	小麦粉 でん粉	油	酒 食塩 こまとう こまとう	826	2.4
		きりぼし大いこんのごまあえ			にんじん こまつな	きりぼし大いこん	ごま 砂糖		しょうゆ みりん 酒		
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り		

※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 エネルギー (kcal) 1 食塩相当量 (g)
			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)		
26	水	ごめ粉パン 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) (ク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	
		★プリン					プリン			
27	木	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	こんにゃく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし	
		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	ささみ		だし煮干し かつお厚削り	
28	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			646 2.0
		まつかせやき	とり肉			たまねぎ		ごま	しょうゆ	764 2.4
		のりすあえ	みそ			もやし			しょうゆ 酢	
		かきたまじる	ツナ のり	美味しいおDayメニュー	ほうれんそう にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 味噌 しょうゆ	

※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	659	26.3	16	20.9	29	392	2.3	5.4
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	795	31.4	16	24.4	28	430	2.9	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』

太字のごはん・ごといも・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

★印のデザートの日はスプーンを持ってください。  
プリンのカップ、ふたの素材はプラスティックです。  
ゼリーのカップ、ふたの素材は紙です。