



©土浦市

## 令和7年 2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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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	けんちんうどん	がた肉 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ なげが	うどん さいとも こんにやく 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお厚揚げ だし煮干し	小 684	2.8
	牛乳		牛乳						中 795	3.3
	いわしのうめに まめサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	いわし			うめ	砂糖		しょうゆ		
		だいず ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ		ごま ドレッシング			
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			676	2.6
	れんこんいりふたキムチいため	がた肉		にんじん にら	キムチ たまねぎ れんこん 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		
	ちゅうかふうコンスープ	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		
5 水	やさしいとマトのスパゲッティ	がた肉 だいず		にんじん 赤パプリカ トマト	たまねぎ スズキーニ 黄パプリカ 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
	ミニコッパパン 牛乳		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		
6 木	そぼろどん(ごはん、そぼろどんのく)	とり肉 鶏卵		にんじん	なげが 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 なげが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	だいこんのみそじる	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 かつお厚揚げ		
7 金	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	がた肉		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 フルーツチャップ 洋風だし	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								
	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 がた肉		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		
	とりごぼうじる	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう だいこん なげが			しょうゆ 食塩 かつお厚揚げ 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ドやき	とり肉			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(パリパリポテトサラダ (チュウファミヨネーズ))			こまつな	とうもろこし 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	がた肉		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		
	マーボーめん	がた肉 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 なげが 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			
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			616	2.0
	ポークしょうまい(1〜6年2こ、 中学生・職員3こ)	がた肉			たまねぎ	小麦粉			753	2.6
	ビーフのいためもの	がた肉		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	ビーフ	油	中華だし しょうゆ こしょう オイスターソース		
18 火	ワンタンスープ	とり肉		こまつな にんじん	もやし なげが しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	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			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	がた肉	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		
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 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			691	2.3
	やさしいコロッケ			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
	きりぼしだいこんのにつけ	がた肉 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		
20 木	こまつなのみそじる	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 かつお厚揚げ		
	コッパパン(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			
21 金	チリコンカン	がた肉 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		
	むぎごはん(なつとう)	なつとう				ごはん むぎ			662	2.1
	牛乳		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 こんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
25 火	みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう なげが	さいとも		かつお厚揚げ 和風だし		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			695	2.0
	とりのてんがら	とり肉			しょうが	小麦粉 でん粉	油	酒 食塩 しょうゆ こしょう	826	2.4
	きりぼしだいこんのごまあえ			にんじん こまつな	きりぼしだいこん	ごま 砂糖		しょうゆ みりん 酒		
25 火	なまあげのみそじる	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 かつお厚揚げ		

※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)	食塩相当量 (g)
26	水	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 どうもろこし	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			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
		まつかぜやき	とり肉			たまねぎ		ごま	しょうゆ	764	2.4
		のりずあえ	みそ								
		かきたまじる	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ 酢		
			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		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		

※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	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・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くるください。  
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。