



令和7年 2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・二小・大岩田小・右巻小・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)
3 月	ごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん			小 716	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 858	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		こんにゃく 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 かつお厚削り		
4 火	くらパン 牛乳		牛乳			パン			595	2.5
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ		パン粉	油		793	3.4
	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 ペチャメルソース コンソメ		
	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		
5 水	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		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		
	ちゅうかふうコンソープ	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	コンボタージュの素 中華だし		
6 木	バターパン 牛乳		牛乳			パン			594	2.8
	ハンバーグのトマトソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖		ケチャップ ウスターソース	781	3.7
	ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ツナ	ひじき こんが くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし		ごま ドレッシング			
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし しめじ	じゃがいも マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
7 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 こんにゃく 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		
10 月	あなかけうどん	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 かつお厚削り	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		
	ブロックリーとチーズのおかかあえ	かつお節	チーズ	ブロックリー にんじん	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
12 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		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				
13 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			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	さといも		だし煮干し かつお厚削り		
14 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			626	2.0
	まつかぜやき		とり肉 みそ		たまねぎ		ごま	しょうゆ	740	2.4
	のりずあえ	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ 酢		
	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		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			689	1.9
	あじカツ	あじ たらすりみ			たまねぎ	パン粉	油		820	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 しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		
	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					
18 火	★りんごゼリー					ゼリー				
	やさいとト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 スウィーニ 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
	ミニコッペパン 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				
19 水	ガーリックサラダ(あじつき)			ブロックリー 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		
	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(ワバ)ポテトサラダ (チューブマヨネーズ)			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		
20 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			
21 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		
	そぼろどん(むぎごはん、そぼろどんのく)	とり肉 鶏卵		にんじん	ながねぎ えだまめ しょうが	ごはん むぎ 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし 酒	668	2.1
	はっこう乳(ブルーベリー)		はっこう乳						790	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		
25 火	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		
	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			627	2.8
	さばのしおこうじカレーやき	さば						塩こうじ カレー粉		
	やさしいため	ぶた肉		にんじん ビーマン	もやし キャベツ	でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう	798	3.7
25 火	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ カリフラワー とうもろこし しめじ		バター	洋風だし ペチャメルソース 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)
26	水	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	どうもろこし グリンピース	じゃがいも パン粉	油		839	2.9
		きりぼしだいごんのにつけ	ぶた肉 油あげ	にんじん	きりぼしだいごん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		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 かつお厚削り		
27	木	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 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 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		
28	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	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 ハヤシルウ	760	2.7
		牛乳	牛乳						929	3.5
		フランクフルトのソー	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				
		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		

※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	654	26.2	16	21.8	30	385	2.4	5.7
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	31.8	16	25.9	29	424	3.0	7.3
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・だいごん・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。