



令和7年 3月分 予定献立表

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	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			小 731	1.9
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉		ひなまつりメニュー		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	中 873	2.4
		ごぶきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう		
		たまごのスープ	とり肉 鶏卵		ほうれんそう にんじん	乾しいたけ たまねぎ とうもろこし	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ		
		★ひなまつりゼリー					ゼリー				
4	火	キーマスパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん ほうれんそう トマト	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲッティ	油	カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう カレー粉 ハヤシルウ	648	2.6
		ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳	スタディ メニュー 1年 国語【わかめ・じゃこ】 「スイミー」より	「カレーの街つちうら」 メニュー		パン		859	3.4
		チキンナゲット (1～6年2こ・中学生・職3こ)	とり肉					小麦粉	油		
		わかめとじゃこのサラダ(あじつき)	ちりめんじゃこ	わかめ			キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	しょうゆ 酢 こしょう		
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			633	2.2
		きびなごのかりかりフライ (1～4年2こ・5・6年・中学生・職3こ)	きびなご				じゃがいも でん粉 パン粉	油		768	2.8
		ごもくまめ	とり肉 だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		とうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
6	木	コッペパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			593	2.8
		とり肉のレモンやき	とり肉		パセリ	レモン	砂糖		酒 食塩 みりん しょうゆ	753	3.6
		キャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ		油	コンソメ 食塩		
		クリームシチュー		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
7	金	わかめごはん 牛乳		牛乳			ごはん		わかめごはんのもと	654	2.6
		ボークレッシュまい (1～6年2こ・中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			798	3.4
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩		
		はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
10	月	ごもくうどん	とり肉 油あげ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	554	3.3
		牛乳		牛乳						741	3.9
		肉だんご(2こ)		とり肉	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ながねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ		
		りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
11	火	おいおいケーキ(中学校のみ)					いちごケーキ				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			707	2.1
		とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	844	2.6
		キャベツのごまこんがえ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
12	水	ほうとう	ぶた肉 みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん ながねぎ 乾しいたけ	ほうとう		酒 かつお厚削り だし煮干し		
		ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			621	2.0
		コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		831	2.7
		ボークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう		
13	木	フルーツポンチ				パイナップル もも	ゼリー ナタデココ				
		ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			614	2.6
		牛乳		牛乳						723	3.0
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらすき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
14	金	はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい だいこん			だし煮干し かつお厚削り		
		むぎごはん はっとう乳(ストロベリー)		はっとう乳	日本一れんこんメニュー 美味しおDayメニュー		ごはん むぎ			712	2.0
		キャベツいりメンチカツ	ぶた肉 とり肉		にんじん	キャベツ	パン粉	油		828	2.4
		れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん	しらたき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
17	月	すいとんじる	とり肉 油あげ		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 かつお厚削り しょうゆ 食塩		
		ごはん 牛乳		牛乳	6年生 卒業おめでとうメニュー		ごはん			772	2.2
		あつやきたまご	鶏卵				砂糖			814	2.6
		のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 酢		
18	火	すきやき	ぶた肉 やきとうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ながねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		おいおいケーキ(小学校のみ)					いちごケーキ				
		ココアパン 牛乳		牛乳			パン			592	2.8
		やさしいコロッケ			にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		780	3.7
19	水	ブロッコリーのカラフルサラダ (あじつき)(たまねぎドレッシング)	とり肉		ブロッコリー 赤パプリカ	とうもろこし カリフラワー		ドレッシング			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	かぶ たまねぎ れんこん にんにく	マカロニ おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			644	2.0
		たらのチーズマヨネーズやき	たら	チーズ			パン粉	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	772	2.5
21	金	ひじきのにもの	さつまあげ 油あげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		
		かきたまじる	とり肉 とうふ 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ 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		
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	693	2.3
		牛乳		牛乳						824	2.9
		ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							

※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。

今日の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
		g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	655	26.1	16	20.2	28	369	2.4	6.5
児童(8～9歳)	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
学校給食摂取基準								
中学生 平均値	801	31.5	16	24.0	27	406	3.0	8.4
生徒(12～14歳)	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
学校給食摂取基準								

《産地について》

太字の**ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・だいこん**は、土浦市産です。

こまつな・しょうが・ほうれんそう・もやし・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くるください。
ゼリーとヨーグルトのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。