



令和7年 3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	ひなまつりメニュー		ごはん むぎ			小 783	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	中 925	2.6
	キャベツのごまこんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
	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 かつお厚煎り だし煮干し		
	★ひなまつりゼリー					ゼリー				
4 火	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
	ポークビーンズ	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		
	フルーツポンチ				パインアップル もも	ゼリー ナタデココ				
5 水	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	ハヤシルー 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							
6 木	みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん	油	デンメシジャン 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう	633	3.4
	牛乳		牛乳						789	4.3
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
	パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング			
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			683	2.1
	あつきたまご	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		
	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		
10 月	わかめごはん はっこう乳(ストロベリー)		はっこう乳			ごはん		わかめごはんのもと	698	2.6
	キャベツいりメンチカツ	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パン粉	油		900	3.2
	れんこんのさんびら				にんじん	れんこん	しらたき 砂糖	ごま 油		
	すいとんじる	とり肉 油あげ		にんじん へちま	だいこん ながねぎ 乾しいたけ	すいとん		だし煮干し かつお厚煎り しょうゆ 食塩		
	おいわいケーキ(中学校のみ)				こまつな	いちごケーキ				
11 火	コッペパン(ミルククリーム) 牛乳		牛乳			パン ミルククリーム			623	2.6
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉			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	781	3.4
	こふきいも		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		
12 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 小麦粉 パン粉	油		768	2.8
	ごもくめ	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 かつお厚煎り		
13 木	キーマスバゲッティ	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 カレールウ ハヤシルー	648	2.6
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳						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	油	しょうゆ 酢 こしょう		
14 金	ごはん(なつとう)	なつとう				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 しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	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 かつお厚煎り		
17 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 かつお厚煎り だし煮干し	716	3.0
	牛乳		牛乳						731	3.5
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
	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		
	おいわいケーキ(小学校のみ)					いちごケーキ				
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647	2.0
	ポークしょうまい (1~6年2こ・中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			789	2.7
	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 ながねぎ 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	はるさめ		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
19 水	ココアパン 牛乳		牛乳			パン			592	2.8
	やさいコロッケ			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
	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		
21 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			665	2.0
	たらのチーズマヨネーズやき	たら	チーズ			パン粉	マヨネーズ	食塩 こしょう	798	2.5
	ひじきのもの	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		かつお厚煎り 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	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
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	661	25.9	16	21.2	29	365	2.4	6.3
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	808	31.5	16	24.9	28	402	3.1	8.2
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」
大字の「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、ふ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。