



©土浦市

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 中 925	2.1 2.6			
		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					
		キャベツのこまこんぶあえ		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 かつお厚削り だし煮干し					
4	火	★ひなまつりゼリー						ゼリー		621 831	2.0 2.7			
		ミルクパン 牛乳		牛乳			パン							
		コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも バン粉	油						
		ポーチピーンズ	だいこん ぶた肉		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 食塩 こしょう					
5	水	フルーツポンチ				パイアップル もも	ゼリー ナタデココ			693 824	2.3 2.9			
		ハヤシライス	ぶた肉		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					
		牛乳		牛乳										
		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			しょうゆ みりん					
6	木	★ヨーグルト			ヨーグルト					633 789	3.4 4.3			
		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	ちゅうあめん	油	テンメンジャン 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう					
		牛乳		牛乳										
		ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油						
7	金	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		683 814	2.1 2.6			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		あつやきたまご	鶏卵				砂糖							
		のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 醤					
10	月	すきやき	ぶた肉 やさどうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ながねぎ えのさだけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	698 900	2.6 3.2			
		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		わかめごはんのもの					
		キャベツリーメンチカツ	ぶた肉 とり肉		9年生卒業おめでとうメニュー 日本一れんこんメニュー	キャベツ	パン粉	油						
		れんこんのきんぴら			れんこん	しらたき 砂糖	こま	油	酒 しょうゆ だし素だし かつお厚削り					
11	火	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		しょうゆ みりん 食塩	623 781	2.6 3.4			
		おいわいケーキ(中学校のみ)					いちごケーキ							
		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							
		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 食塩 こしょう					
12	水	こふきいも		あおさ			じゃがいも			633 768	2.2 2.8			
		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 どうもろこし	でん粉		コーンソース 食塩 しょうゆ					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
		きびなごのかりカリフライ(1~4年2年・5・6年・中学生・職3年)	きびなご		にんじん	ごぼう	ごんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし					
13	木	ごもくまめ	とり肉 だいこん	こんぶ	にんじん	乾しいたけ たまねぎ どうもろこし	でん粉		だし素干し かつお厚削り	648 859	2.6 3.4			
		とうふのみぞしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ								
		キーマスパゲッティ	ぶた肉 だいこん		にんじん 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 ハヤシルウ					
		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】 「スイー」とり	パン							
14	金	チキンナゲット(1~6年2年・中学生・職3年)	とり肉		小麦粉	「カレーの街つちうら」メニュー	パン			633 723	2.2 3.0			
		わかめじゃこサラダ(あじつき)	ちりめんじゃこ	わかめ		キーマ だいこん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 醤 こしょう					
		ごはん(なつとう)	なつとう				ごはん							
		牛乳		牛乳										
17	月	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	716 731	3.0 3.5			
		はくさいのみぞしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい だいこん			だし素干し かつお厚削り					
		ごもくうどん	どり肉 油あげ		にんじん 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 だし素干し					
		牛乳	6年生卒業おめでとうメニュー	牛乳										
18	火	はんぺんフレイ		はんぺん			パン粉	油		647 789	2.0 2.7			
		りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	にんぶ	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 醤 食塩 こしょう					
		おいわいケーキ(小学校のみ)					いちごケーキ							
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん							
19	水	ボーリッシュまい(1~6年2年・中学生・職3年)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			592 780	2.8 3.7			
		なまあげのちゅうわに	なまあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ まだまめ 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			にんじん ほうれんそう	トマト ながねぎ しおだけ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう					
		ココアパン 牛乳		牛乳			パン							
21	金	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		665 798	2.0 2.5			
		ラップコロッケのカラフルサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)	とり肉		トマト	プロッコリー 赤パプリカ こうねい	とうもろこし カリフラワー でん粉		ドレッシング					
		ミネストローネ	ベーコン			かぶ たまねぎ ながねぎ しおだけ	マカロニ おしむざ		コーンソース 食塩 こしょう					
		むぎごはん 牛乳		牛乳	美味しおDayメニュー	ごはん むぎ								
		たらのチーズマヨネーズやさ	たら チーズ			パン粉 ノンエッグマヨネーズ			食塩 こしょう					
		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	どり肉 とうふ 鶏卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しみじ 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし素干し 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														
単位		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g							
小学生 平均値		661	25.9	16	21.2	29	2.4	6.3						
児童(8~9歳)		650	13%~20%	13%~20%	365	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	3.1	8.2						
生徒(12~14歳)		830	13%~20%	20%~30%	402	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

★印のデータの日はスプーンを持ってきてください。
ゼリーとヨーグルトのカップ、ぶたの素材はプラスティックです。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。