



令和7年 3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・二中・大岩田小・右巻小・六中・都和南小・都和小・都和)

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとなる食品		おもに体の調子を整えるもとなる食品		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	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 みりん	小 632	3.3	
		牛乳	ひなまつりメニュー	牛乳					かつお厚煎り だし煮干し	中 736	4.0	
		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			
		★ひなまつりゼリー					ゼリー					
4	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 なたまき 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	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			
5	水	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	スバゲッティ	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	648	2.6	
		ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳				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		スタディメニュー 1年 国語【わかめ・じゃこ】「スイミー」より			「カレーの街つうら」メニュー	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					
6	木	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 かつお厚煎り			
7	金	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			
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					
10	月	わかめごはん 牛乳		牛乳	9年生 卒業おめでとうメニュー		ごはん		わかめごはんのもと	651	2.6	
		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	870	3.3	
		ひじきのにももの	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			
		おいわいケーキ(中学校のみ)						いちごケーキ				
11	火	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	
		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			
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			683	2.1	
		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			
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	しらすき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし					
13	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	テンメシジャン 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう	633	3.4	
		牛乳		牛乳						789	4.3	
		ミルクドーナツ						ミルクドーナツ	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						
14	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん	むぎ		728	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	870	2.6	
		キャベツのこまこんぶあえ		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					
17	月	ごはん 牛乳		牛乳	6年生 卒業おめでとうメニュー		ごはん			744	2.0	
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	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	792	2.4	
		こふきいも		あおさ					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			
おいわいケーキ(小学校のみ)						いちごケーキ						
18	火	ココアパン(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		
19	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	ハヤシライス ケチャップ 中華ソース 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										
21	金	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	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ながねぎ	れんこん	しらすき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
		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 かつお厚煎り しょうゆ 食塩			

※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	%	mg	g	g	
小学生 平均値	657	26.4	16	20.1	28	2.5	6.1
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	800	31.9	16	23.7	408	3.1	7.9
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

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チックです。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。