

令和7年 4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・一中・四中・新治学園)

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)
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 626	2.2
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	中 747	2.7
	ごまあえ			こまつな にんじん	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ		
	とうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ			だし・煮干し かつお厚削り		
10 木	バターパン 牛乳		牛乳			パン			590	2.2
	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 ケチャップ ウスターソース	777	2.9
	こふきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう		
	やさいのクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			710	2.2
	かつおフライ	かつお			たまねぎ	パン粉	油		850	2.8
	いそかあえ	のり		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		
	たまごとレタスのスープ	鶏卵		にんじん	レタス たまねぎ えのきたけ	でん粉		コンソメ 食塩 こしょう		
14 月	おいしいクレープ					クレープ				
	ジャージャーめん	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが たまねぎ もやし 乾しいたけ たけのこ なげねぎ	ちゅうかめん でん粉	油	しょうゆ 中華だし	590	3.2
	牛乳		牛乳						769	4.1
	おさかなフライ	スケソウダラ		にんじん	キャベツ たまねぎ	パン粉	油			
15 火	かいそうサラダ(あじつき)	わかめ くきわかめ にんじん 白すきのり 赤つのまた		にんじん	キャベツ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			642	1.9
	えびしゅうまい (1～6年2こ、中学生・職3こ)	えび たら			たまねぎ	小麦粉			782	2.5
	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		
16 水	ワンタンスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし なげねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	ミートソースパグティ	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ トマト	乾しいたけ 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 ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	659	2.5
	ミニアップルパン 牛乳		牛乳			パン			898	3.4
	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			
17 木	ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	青えんどうまめ ひよこまめ 赤いんげんまめ ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング ごま			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			639	2.1
	やき肉	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	767	2.7
	じゃこのナムル(あじつき)	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	もやし にんにく		油 ごま	しょうゆ 中華だし		
18 金	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ		油 ごま	中華だし しょうゆ 食塩		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			662	2.1
	ほっけのカレーあげ	ほっけ				小麦粉 でん粉	油	カレー粉 酒 しょうゆ	796	2.7
	だいこんのそぼろに	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	だいこん しょうが	でん粉 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
21 月	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 えのきたけ			だし・煮干し かつお厚削り		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			640	2.2
	あじのレモンしょうゆソースがけ	あじ		にんじん さやいんげん	レモン	砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん	768	2.7
	きんぴらごぼう	さつまあげ			ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
22 火	すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし・煮干し		
	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			660	2.3
	コロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		880	3.1
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
23 水	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			677	2.1
	とり肉のてりやき	とり肉				砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん	808	2.7
	はるやさいのにももの	ぶた肉		にんじん	たけのこ たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
24 木	だいこんのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく		だし・煮干し かつお厚削り		
	きつねうどん	とり肉 油あげ		こまつな 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 だし・煮干し かつお厚削り	663	2.9
	牛乳		牛乳						765	3.5
	ちくわのいそべあげ (1・2年1こ、3～6年・中学生2こ)	ちくわ	あおさ			めんぶら粉	油			
25 金	とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	719	2.7
	牛乳		牛乳						855	3.4
	ブロッコリーとチーズのサラダ(あじつき)		チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	もやし じゃがいも とうもろこし にんにく		油	しょうゆ みりん		
30 水	★ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			666	1.7
	ヤンニョムチキン	とり肉		にんにく しょうが		でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	酒 コチュジャン クチャップ みりん	798	2.2
	はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし じゃがいも	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
30 水	はくさいのスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ		油	中華だし 食塩 こしょう 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。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー 単位	たんぱく質 g	%	脂質 g	%	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	653	25.8	16	21.1	29	375	2.3	5.0
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	804	31.3	16	25.2	28	418	2.9	6.6
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・ごぼう・じゃがいも・レタス**は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・なげねぎ・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てきてください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。