



令和7年 4月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

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)
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 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	中 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 グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		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	こんにやく		だし煮干し かつお厚削り		
10	木	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			てんぷら粉	油			
		とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
11	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			752	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	885	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		
		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		
14	月	おいしいクレープ					クレープ				
		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		
15	火	ワンタンスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし なかねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし しょうが		
		ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			660	2.3
		コロケ	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 きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
16	水	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ しょうが		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			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	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		
17	木	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		
		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 クスターソース	777	2.9
		こふきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 しょうが		
18	金	やさしいクリームスープ	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 しょうが		
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			687	1.7
		ヤンニョムチキン	とり肉		にんにく しょうが	たまねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	酒 コチュジャン ケチャップ みりん	824	2.2
		はるさめサラダ(あじつき)	ぶた肉 とうふ		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
21	月	はくさいのスープ				はくさい たまねぎ		油	中華だし 食塩 しょうが しょうゆ		
		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 なかねぎ	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			
22	火	かいそうサラダ(あじつき)		わかめ くさわかめ こんが 白すきのり 赤つのまた	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			641	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	770	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		
23	水	こうやとうふのみそしる	こうやとうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ			だし煮干し かつお厚削り		
		ミートソーススパゲティ	ぶた肉 だいず		にんじん バセリ トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲティ	油	ウスターソース ケチャップ 洋風だし 食塩 しょうが	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			
24	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			
		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 きゅうり しょうが とうもろこし にんにく		油	しょうゆ みりん		
25	金	★ヨーグルト		ヨーグルト							
		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			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		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
30	水	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		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			636	2.3
		あつやきたまご	鶏卵				砂糖		しょうゆ みりん	754	2.8
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ さやいんげん	じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
30	水	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ		油	中華だし しょうゆ 食塩 しょうが		

※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	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	656	26.0	16	21.2	2.9	3.69
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%	21.2	29	350	2未満
中学生 平均値	806	31.4	16	25.3	2.8	4.09
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%	25.3	28	409	3.0
			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・きゅうり**は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・チンゲンサイ・ななめがね・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ってくるください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。