

令和7年 4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・右新小・六中・都和南小・都和小・都和中)

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)
9 水	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			小 660	2.3
	コロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		中 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		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
10 木	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		
	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		
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			753	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	886	2.7
	さんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さいやいんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
	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		
14 月	おいしいクレープ					クレープ				
	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		
15 火	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		
	ホットドック(せわれコッパン、 フランクフルトのケチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	564	3.4
	牛乳		牛乳						726	4.4
	コールスローサラダ(あじつき) (コールスロードレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
16 水	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ どうもろこし	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
	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		
17 木	ワントンスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワントン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	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			
18 金	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		
	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	740	2.7
	牛乳		牛乳						881	3.4
	ブロッコリーとチーズのサラダ(あじつき)	ブロッコリー	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 どうもろこし にんにく			油 しょうゆ みりん		
21 月	★ヨーグルト	ヨーグルト								
	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		
22 火	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 マスタードソース	777	2.9
	ごふきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう		
23 水	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 どうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			597	2.1
	かつおフライ	かつお			たまねぎ	パン粉	油		732	2.7
	いそかあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		
24 木	たまごレタスのスープ	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		
	くろパン 牛乳		牛乳			パン			602	2.4
	オムレツ	鶏卵				砂糖			780	3.2
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ どうもろこし		油	食塩 コンソメ こしょう		
25 金	デリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう デリパウダー		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			666	1.7
	ヤンニムチキン	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 ケチャップ みりん	798	2.2
	はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし きゅうり	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		
	ミートソーススパゲティ	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				どうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
30 水	ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	煮えんどうまめ 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			

※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	648	25.6	16	22.3	31	366
児童(8～9歳)						2.3
学校給食摂取基準	650	摂収エネルギー全体の13～20%	摂収エネルギー全体の20～30%	350	2未満	5.1以上
中学生 平均値	802	31.1	15	26.8	30	407
生徒(12～14歳)						3.0
学校給食摂取基準	830	摂収エネルギー全体の13～20%	摂収エネルギー全体の20～30%	450	2.5未満	7以上

「産地について」
大字の「ごはん・ごぼう・きゅうり・レタス」は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・ながねぎ・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。