



令和7年 5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)		主成分(100gあたり)	食塩相当量(g)
1 木	わふうスバゲッティ	ベーコン	のり	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ 乾しいたけ しめじ	スバゲッティ	油	和風だし 食塩 白ワイン しょうゆ	小 661	2.2
	ミニバターパン 牛乳		牛乳			パン			中 866	3.0
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
	フルーツポンチ				パインアップル もも	いちごゼリー ナタデココ				
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			634	2.2
	あじカツ	あじ スケソウダラ			たまねぎ	パン粉	油		756	2.7
	きりぼしだいごんのにつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん	きりぼしだいごん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
7 水	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			601	2.5
	とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 ガーリックパウダー	764	3.3
	ツナごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ	ドレッシング				
	ブロッコリーとたまねぎのスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし えのきたけ			コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			635	2.6
	肉だんご (1～6年2こ、中学生・職3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	778	3.5
	ひじきのにも	油あげ	ひじき	にんじん	乾しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	さといも		だし煮干し かつお厚削り		
9 金	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト		ごはん じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	683	2.3
	牛乳		牛乳						812	2.8
	ブロッコリーサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	ドレッシング				
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			687	2.3
	ししゃものおちゃんあげ(1・2年1こ、 3～6年・中学生・職2こ)	ししゃも			しょうが ちゃ	でん粉 小麦粉	油	酒	781	2.8
	たけのこのそぼろに	ぶた肉		にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	いそかじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
13 火	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			612	2.7
	オムレツ	鶏卵				砂糖			773	3.5
	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 チリパウダー		
	とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
14 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			643	1.6
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉 小麦粉	油		764	2.0
	なのはたとまごのこんがえ	鶏卵	塩昆布	なばな にんじん	キャベツ		ごま			
	とりごぼろじる	とり肉 なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにゃく		しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		
15 木	はるやさいちゃんぽんうどん	ぶた肉 いか さつまあげ		にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	うどん でん粉		酒 しょうゆ 中華だし チャンポンスープの素	621	2.9
	牛乳		牛乳						776	3.7
	あげきょうざ (1～6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油			
	ハムともやしのサラダ(あじつき)	ハム		ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			688	2.5
	コーリンチー	とり肉			ながねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	酒 食塩 こしょう しょうゆ 酢	818	3.1
	チャブチェ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
	ワンタンスープ			こまつな にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
19 月	はるやさいカレーライス	とり肉		にんじん アスパラガス	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	683	2.5
	牛乳		牛乳						811	3.2
	えだまめコンサラダ(あじつき)	「カレーの街つちうら」メニュー	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	★メロンゼリー					メロンゼリー				
20 火	くらパン 牛乳		牛乳			パン			630	2.8
	クリスマスチキン	とり肉				小麦粉 コーンフレーク パン粉	油	食塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉	808	3.7
	マカロニのクリームに		チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	マカロニ	油	クリームシチューの素 コンソメ ホワイトソース こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
21 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			620	2.0
	たらのさいきょうやき	たら みそ				砂糖		みりん 酒	744	2.5
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	にらたまじる	とり肉 とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
22 木	ホットドッグサンド(コッパパン、 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	670	2.9
	牛乳		牛乳						826	3.6
	ピーンズサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
23 金	タコライス(ごはん、タコライスのぐ)	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ にんにく	ごはん 砂糖	油	ケチャップ ウスターソース チリパウダー カレー粉 食塩 こしょう	735	1.6
	牛乳		牛乳						912	2.1
	ポークコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
	ひじきのサラダ(あじつき) (かんきつドレッシング)		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

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)	
26 月	みそラーメン	ぶた肉 みそ			にんにく しょうが たまねぎ もやし とうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん	油	テンメンジャン 中華だし しょうゆ こしょう	645	3.0	
	牛乳		牛乳						806	3.7	
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油				
	とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢			
27 火	そぼろどん(ごはん、そぼろどんのぐ)	とり肉 鶏卵		にんじん	ながねぎ えだまめ しょうが	ごはん 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし 酒	701	2.2	
	牛乳		牛乳						823	2.7	
	あげだしとうふ(2こ)	とうふ			えのきたけ ながねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし			
	はるやさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ ごぼう			だし煮干し かつお厚削り			
28 水	コッパバン 牛乳		牛乳			パン			628	2.6	
	ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖		クチャップ ウスターソース	820	3.4	
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		ブロッコリー にんじん		マカロニ	マヨネーズ	こしょう			
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 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			
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			668	2.5	
	いかのかりんあげ	いか			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ	801	3.1	
	とうふのちゅうかに	とうふ とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ 乾しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース			
	はるさめとやさいのスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう			
30 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			668	1.8	
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	美味しくDay メニュー		ピーマン にんじん	ざりぼしだいこん たまねぎ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	801	2.3
	ブロッコリーとチーズのおかかあえ	かつお節		チーズ	ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
	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 かつお厚削り 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	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値		656	26.6	16	21.5	30	353	2.4	5.1
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		802	32.3	16	25.4	29	390	3.0	6.7
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・きゅうり・ごぼう**は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・チンゲンサイ・ち・ながねぎは、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。
ゼリーとヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。