



令和7年 5月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

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)
1	木	とりなんぼううどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ながねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し	小 657	3.0
		牛乳		牛乳						中 755	3.6
		ちくわのいそべあげ(1・2年1こ、 3～6年・中学生・職2こ)	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油			
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
2	金	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごはん ジャがいも	油	ハヤシルウ クチャップ 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							
7	水	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
		きりぼしだいこんのにつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん	きりぼしだいこん 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 かつお厚煎り だし煮干し		
8	木	わふうスパゲッティ	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	スパゲッティ	油	和風だし 食塩 白ワイン しょうゆ	661	2.2
		ミニバターパン 牛乳		牛乳			パン			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			
		フルーツボンチ				パインアップル もも	いちごゼリー ナタデココ				
9	金	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
		ひじきのにももの	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 かつお厚煎り		
12	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		
13	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
		あげだしどうふ(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 かつお厚煎り		
14	水	コッパパン 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		グチャップ 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		
15	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		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		
16	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	美味しおDay メニュー		ピーマン きりぼしだいこん にんじん 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 かつお厚煎り しょうゆ 食塩		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			687	2.3
		ししゃものおちゃあげ(1・2年1こ、 3～6年・中学生・職2こ)	ししゃも	スタディ メニュー	3年 音楽【お茶】 「茶つみ」より	しょうが ちゃ	でん粉 小麦粉	油	酒	781	2.8
		ただけのこのそぼろに	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 かつお厚煎り だし煮干し		
20	火	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			612	2.5
		オムレツ	鶏卵		にんじん		砂糖			775	3.2
		きりぼしだいこんとツナサラダ (あじつき)	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
		チリコンカン	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	グチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
21	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
		なのはなとたまごのこんぶあえ	鶏卵	塩昆布	なばな にんじん	キャベツ		ごま			
		とりごぼうじる	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 かつお厚煎り だし煮干し		
22	木	はるやさいちゃんぽんうどん	ぶた肉 いか かつまあげ		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
		あげぎょうざ (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		
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			688	2.5
		ユーリンチー	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
		チャプチェ	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		

※両面印刷となります。裏面をご覧ください。

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のになる食品		調味料・その他	栄養価	
			1群(たんばく質)	2群(無機質)	3群(カルテン)	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	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 ジャがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	683	2.5
		牛乳	「カレーの街つちうら」 メニュー	牛乳						811	3.2
		えだまめコーンサラダ(あじつき)		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				
27	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 どうもろこし 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	ジャがいも おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
28	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	ジャがいも 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		
29	木	ホットドックサンド(コッペパン、 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
		ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	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		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 どうもろこし グリーンピース	ジャがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
30	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
		ボークコロツケ	ぶた肉			たまねぎ	ジャがいも 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	ドレッシング				

※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。

今日の栄養価平均値

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんばく質		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
小学生 平均値	658	26.6	16	21.4	29	359	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	32.2	16	25.2	28	397	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・きゃべツ・ごぼう**は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・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

★印のデザートの日はスプーンを持ってきたください。
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。