



令和7年 5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・都和小・都和小・都和中)

日 曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 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	中 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		
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			681	1.8
	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	813	2.2
	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) オニオンスープ	ツナ ベーコン		にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ えのきたけ		ドレッシング		コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	
7 水	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 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 ブロッコリーサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング) ★ヨーグルト		牛乳	ブロッコリー			ドレッシング		812	2.8
8 木	とりにんぼんうどん	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 かつお厚削り だし煮干し	657	3.0
	牛乳		牛乳						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) ブロッコリーのごまあえ	ちくわ	あおさ		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		
9 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 わかたけじる	ぶた肉 油あげ とうふ		にんじん	きりぼしだいごん 乾しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし 食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
12 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
	えだまめコーンサラダ(あじつき) ★メロンゼリー	「カレーの街つちうら」 メニュー	メロン 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		
13 火	わふうスパゲッティ	ベーコン	のり	にんじん	にんにく たまねぎ 乾しいたけ しめじ えだまめ	スパゲッティ	油	和風だし 食塩 白ワイン しょうゆ	622	2.3
	ミニバターパン 牛乳		牛乳			パン			851	3.2
	チキンナゲット (1~6年2こ、中学生・職3こ) フルーツポンチ	とり肉				小麦粉	油			
14 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	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		
15 木	ホットドックサンド(コッパパン、 フランクフルトのケチャップあえ) 牛乳	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	670	2.9
	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) クリームシチュー	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		826	3.6
	タコライス(ごはん、タコライスのく)	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
16 金	牛乳		牛乳						912	2.1
	ポークロケット	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			
	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
19 月	牛乳		牛乳						806	3.7
	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	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		
20 火	そぼろどん(ごはん、そぼろどんのく)	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) はるやさいのみそしる	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		
21 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		ケチャップ 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	コンソメ 食塩 こしょう		
22 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	酒 しょうゆ	801	3.1
	とうふのちゅうかに はるさめとやさいのスープ	とうふ とり肉 ぶた肉		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 もやし えのきたけ ながねぎ 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 食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
23 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			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		

※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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		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	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3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 えのきだけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
27 火	コッパン(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				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 もやし どうもろこし	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	クチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 しょうゆ チリパウダー		
28 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 かつお厚削り だし煮干し		
29 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		
30 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 しょうゆ 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 しょうゆ 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 しょうゆ		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
※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 単位	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
	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	659	26.6	16	21.2	29	352	2.4	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	801	32.2	16	25.0	28	389	3.0	6.5
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

大字の**ごはん・もやし・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

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
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。