



令和7年 12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 月	ハヤシライス	お楽しみセレクトゼリー	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	ハヤシライス クチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	小 694	2.2
	牛乳		牛乳						中 830	2.8
	コーンサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	★セレクトゼリー みかんゼリーまたはいちごゼリー					ゼリー				
2 火	くろパン 牛乳		牛乳			パン			576	2.6
	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	747	3.5
	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	マカロニ	油	クリームチーズの素 こしょう ホワイトソース コンソメ		
	キャベツのスープ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ			コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
3 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			623	2.2
	あじのねぎみそやき	あじ みそ			ながねぎ	砂糖 でん粉	ごま	酒 しょうゆ みりん	740	2.7
	ブロッコリーのおかかあえ(あじつき)	かつお節	かせ予防メニュー	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		
	しょうがのかきたまじる	とうふ 鶏卵		こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
4 木	コッペパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			640	2.5
	やさしいコロケ			にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン粉	油		802	3.2
	ぶた肉とニョッキのトマトに	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー	ニョッキ 砂糖	油	クチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
	ツナサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ		
5 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			636	2.2
	マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず みそ			ながねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし トウバンジャン	763	2.8
	はるさめサラダ(あじつき)				もやし とうもろこし	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
	キャベツのちゅうかスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
8 月	みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほうさい もやし	ちゅうかめん	油	テンメンジャン 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう	609	3.7
	牛乳		牛乳						793	4.7
	はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	小麦粉	油			
	ちゅうかふうやさいいため	さつまあげ		こまつな にんじん	キャベツ	でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう		
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			618	1.9
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	741	2.4
	もやしののりずあえ(あじつき)	ツナ	のり	にんじん	もやし			しょうゆ 酢		
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚削り		
10 水	ミートソースパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース クチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	641	2.6
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			868	3.6
	いがリングフライ (1～6年2こ・中学生・職3こ)	いか	あおさ粉			パン粉 でん粉	油			
	さつまいものサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)			にんじん	とうもろこし	さつまいも	ドレッシング			
11 木	ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			631	2.2
	牛乳		牛乳						739	2.7
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	とうふのこまみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			684	2.3
	いわしのかぼやき	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	817	2.9
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう	しらす 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
	さわにわん	ぶた肉		にんじん みずな	だいこん たまねぎ 乾しいたけ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			702	2.2
	メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パン粉	油		855	2.7
	かいそうサラダ(あじつき)		わかめ 桜華 昆布 茎わかめ 寒天 赤ずきり	にんじん	キャベツ えだまめ	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい ごぼう 乾しいたけ			だし煮干し かつお厚削り		
16 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			539	2.5
	とり肉のマスタードやき	とり肉	スタディ メニュー	6年 家庭【ジャーマンポテト】 「こんだてを工夫して」より		小麦粉 パン粉		こしょう マスタード 酒 しょうゆ	705	3.3
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ こしょう		
	やさしいのクリームスープ		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 こしょう		
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			612	1.8
	ぶた肉とキャベツのみそいため	ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん テンメンジャン	734	2.3
	だいこんサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)	ツナ			だいこん とうもろこし		ドレッシング			
	けんちんじる	なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ	さといも こんにゃく		かつお厚削り だし煮干し しょうゆ 食塩		
18 木	つちうれんこんカレーうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	れんこん たまねぎ	うどん	油	カレーウ 食塩 しょうゆ 和風だし	662	3.0
	牛乳		牛乳						766	3.6
	ハッシュドポテト(1・2年2こ、 3～6年・中学生・職3こ)					じゃがいも でん粉	油			
	はなみかん				みかん					
19 金	ビビンパどん (ごはん、ビビンパどんのぐ)	ぶた肉 鶏卵 みそ		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく しょうが	ごはん 砂糖	油 ごま	テンメンジャン みりん しょうゆ	645	2.2
	牛乳		牛乳						787	2.8
	わかさぎフライ(1～4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)	わかさぎ				パン粉	油			
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ		油	中華だし 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)
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			642	1.8
		とり肉のゆずかおりやき	とり肉	冬至メニュー 美味しおDayメニュー		ゆず	砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん	770	2.3
		こまつなのごまあえ(あじつき)				こまつな きゃべつ	砂糖	ごま	みりん 酒 しょうゆ		
		ほうとう	油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ	ほうとう		酒 かつお厚削り だし煮干し		
23	火	コッペパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			598	2.8
		えびカツ	えび すけそうだら	日本ーれんこんメニュー		たまねぎ	パン粉	油		752	3.7
		れんこんのガーリックいため			ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ にんにく		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		肉だんごスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			730	2.2
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉	クリスマスメニュー			たまねぎ		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	894	2.9
		マカロニサラダ(あじつき) (コーンクリームードレッシング)			ブロッコリー にんじん	きゃべつ	マカロニ	ドレッシング			
		ふゆやさいのコンソメスープ	ウインナー		にんじん	はくさい たまねぎ かぶ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
		クリスマスケーキ					いちごケーキ				

※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。

「産地について」
太字の**ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・だいこん・セロリ・みぞ**は、土浦市産です。
きゃべつ・みずな・こまつな・しょうが・はくさい・さつまいも・しめじは、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。
ゼリーのカップ、ふたの素材はプラスチックです。

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	638	24.5	15	20.9	341	2.4
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	784	29.9	15	24.8	374	3.0
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