



令和7年 12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・右穂小・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	ビビンバどん (ごはん・ビビンバどんのく)	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	小 645	2.2
	牛乳		牛乳						中 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		
2 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 	にんじん	たまねぎ にんにく	パン粉	油		752	3.7
	れんこんのガーリックいため			にんじん	はくさい 乾しいたけ たまねぎ		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		はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
3 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			636	2.2
	マーボー豆腐	豆腐 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 どうもろこし	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		
4 木	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 はくさい 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		
5 金	ハヤシライス 牛乳	お楽しみセレクトゼリー ぶた肉	牛乳	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ETCHUP 中濃ソース 食塩 こしょう	694	2.2
	コーンサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢	830	2.8
	★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				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			612	1.8
8 月	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 どうもろこし		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		
	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			539	2.5
9 火	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		
	やさいのクリームスープ			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					ごはん			618	1.9
10 水	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じる	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		
	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
11 木	やさいコロッケ			にんじん	たまねぎ グリーンピース	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	ETCHUP 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		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			623	2.2
12 金	あじのねぎみそやき	あじ みそ	かせ予防メニュー		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		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		
	つちうら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
15 月	牛乳		牛乳						766	3.6
	パッシュドポテト(1・2年2こ、 3~6年・中学生・職3こ)		「カレーの街つちうら」メニュー 			じゃがいも でん粉	油			
	はなみかん				みかん					
	ごはん 牛乳					ごはん			702	2.2
16 火	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 桜草 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		
	はくさいのみそじる	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		
	くらパン 牛乳		牛乳			パン			576	2.6
17 水	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 どうもろこし	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		
	ごはん(なつとう)	なつとう				ごはん			631	2.2
18 木	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 しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	とうふのこまみそじる	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		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			684	2.3
19 金	いわしのかばやき	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	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
	さわいわん	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		

※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)
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 キャベツ	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	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 ケチャップ 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
		いかリングフライ (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) (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	とうもろこし	さつまいも	ドレッシング			
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かけ	とり肉 ぶた肉	クリスマスメニュー		たまねぎ	砂糖		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) (コーンクリーミードレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ	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・みど**は、土浦市産です。
キャベツ・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があります

★印のデザートの日にはスプーンを持ってくる。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	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	638	24.5	15	20.9	30	341	2.4	4.9
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	29	374	3.0	6.4
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