

令和8年 1月分 予定献立表



©土浦市

土浦市立学校給食センター

Aプロック(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)
8	木	カレーうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ	うどん	油	カレールウ 食塩 しょうゆ 和風だし	小 618 中 779	3.0 3.9
		はっこう乳(プレーン)		はっこう乳					さつまいも 砂糖 でん粉		
		だいがくいも(1~4年2c、 5・6年・中学生・職3c)					油 ごま	しょうゆ 醋			
		だいこんサラダ(あじつき)	かにかまほこ		にんじん えだまめ こうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ			
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			642 759	1.9 2.3
		まつかせやき	とり肉 みそ		たまねぎ		鏡開きメニュー		しょうゆ		
		のりすあえ(あじつき)	ツナ	のり	にんじん キャベツ もやし		美味しおDayメニュー		しょうゆ 醋		
		しらたまぞうに	とり肉 なると		にんじん こまつな	だいこん ながわさ 乾しいたけ	もち		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒		
13	火	ナポリタンスパゲッティ	ペーパン		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中華ソース	618 834	3.1 4.2
		チヨコロールパン 牛乳		牛乳			パン				
		チキンナゲット(1~6年2c、 中学生・職3c)	とり肉				小麦粉	油			
		ツナサラダ(あじつき)	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			689 844	1.9 2.4
		えびしゅうまい(1~6年2c、 中学生・職3c)	えび たら		たまねぎ	小麦粉					
		マーポーどうふ	とうふ がた肉 だいすき みそ		にんじん ながわさ えだまめ 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			
		もやしとこまつな(ナムル(あじつき))			こまつな にんじん	もやし	ごま 油	しょうゆ 中華だし			
15	木	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			555 695	2.4 3.2
		チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			砂糖				
		マカローナラダ(あじつき) (ソーザートレッシング)	ツナ		にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ	ドレッシング		こしょう		
		ふゆやさしいミネストローネ	ペーパン		ブロッコリー トマト	れんこん だいこん はくさい たまねぎ にんにく	おしむぎ		コソソメ 食塩 こしょう		
16	金	ごはん なっとう		なっとう			ごはん			638 745	2.1 2.6
		牛乳		牛乳							
		さつまいものそぼろに	とり肉		にんじん なまねぎ グリーンピース	さつまいも こんにゃく 砂糖 でん粉	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 ながわさ ながわさ しょうが			だし煮干し かつお厚削り			
19	月	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 なると		にんじん はくさい もやし たまねぎ にんにく しょうが	うどん でん粉		酒 食塩 しょうゆ チンポンスープの素 中華だし		618 709	3.4 4.2
		牛乳		牛乳			ドーナツ	油			
		ミルクドーナツ									
		パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん キャベツ きゅうり		ドレッシング				
20	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			714 853	2.5 3.3
		ハンバーグおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉	日本一れんこんメニュー	たまねぎ だいこん パセリ れんこん にんにく たまねぎ	砂糖	ドレッシング				
		ジャーマンれんこん	ワインナー			油	コソソメ 食塩 こしょう				
		たまごスープ	とり肉 鶏卵		こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ	でん粉		コソソメ 食塩 しょうゆ			
21	水	こめこパン 牛乳		牛乳	米粉パンの日メニュー		こめこパン			656 784	2.6 3.2
		クリスピーチキン	とり肉			小麦粉 バジル粉 チーズ ブルーフルーツ	油	食塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉			
		クリームシチュー	ペーパン	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉 油 バター		コソソメ 食塩 こしょう			
		はなみかん				みかん					
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			607 723	2.0 2.5
		たらのさいきょうやき	たら みそ			砂糖		みりん 酒			
		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			
		どうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん だいこん しめじ			だし煮干し かつお厚削り			
23	金	ツエッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ぶた肉		にんじん 「カレーの街つちうら」メニュー ツエッペリンカレーの日メニュー	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごはん じゃがいも 砂糖	油	ターメリック カレー粉 洋風だし クヌガーナソース ケチャップ デミグラスソース フレーバーチャツキ 食塩 しょうゆ		781 913	2.7 3.3
		牛乳		牛乳							
		フランクフルトのソテー	フランクフルト		ブロッコリー れんこん	じゃがいも	油	こしょう			
		トッピングやさい(ブロッコリー、 じゃがいも、れんこんチップ)									
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654 779	2.1 2.6
		やきどりのおかかまみれ	とり肉 かつお節	8年 国語「かつお節」 「壁節－世界に誇る伝統食」より	さつまあげ にんじん 乾しいたけ ごぼう えだまめ にんじん はくさい しめじ	砂糖 ごま みりん 酒	酒 しょうゆ みりん 酢				
		こんにゃくのビリからに					みりん しょうゆ とうがらし 和風だし				
		はくさいのみそしる					だし煮干し かつお厚削り				
27	火	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			637 809	2.5 3.2
		コロッケ			にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	じゃがいも パン粉	油			
		ぶた肉とだいすきのトマトに	ぶた肉 だいすき		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コソソメ 食塩 こしょう		
		わかめとコーンのサラダ(あじつき)	わかめ		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 醋 こしょう		
28	水	むぎごはん 牛乳		牛乳	学校給食週間メニュー		ごはん むぎ			678 814	1.9 2.4
		さばのしょうがじょうゆやき	さば			しょうが		しょうゆ 酒			
		ひじきのもの	だいすき さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		すいとんじる	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	だいこん ながわさ 乾しいたけ	すいとん	だし煮干し かつお厚削り けしゅうわ 食塩			
29	木	きつねうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	うどん	しょうゆ 食塩 酒 みりん だし煮干し かつお厚削り		605 702	2.6 3.2
		牛乳		牛乳			パン粉	油			
		はんぺんフライ	はんぺん				キャベツ えだまめ	砂糖	しょうゆ 醋		
		とうふのちゅうかふうサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん						

※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のとなる食品		調味料・その他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			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)		
30	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 じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	694 2.2
		牛乳		牛乳						827 2.8
		ブロッコリー・サラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
		★ヨーグルト		ヨーグルト						

※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 kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
単位						
小学生 平均値	650	25.7	16	20.9	29	324
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	786	30.7	16	24.3	28	349
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・れんこん・ごぼう・ながねぎ・だいこん・にんじん』は、土浦市産です。
『しょうが・こまつな・はくさい・ピーマン・さつまいも・しめじ・もやし』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てください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスティックです。