



令和8年 1月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一・中・四・新治学園)

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)	
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	カレーウ 食塩 しょうゆ 和風だし	小 618	3.0
		はっこう乳(プレーン)		はっこう乳						しょうゆ 酢	中 779	3.9
		だいがくいも(1～4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)						さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢		
		だいこんサラダ(あじつき)	かにかまぼこ				だいこん えだまめ とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			642	1.9
		まつかぜやき	とり肉 みそ				たまねぎ		鏡開きメニュー	しょうゆ	759	2.3
		のりずあえ(あじつき)	ツナ	のり	にんじん		キャベツ もやし		美味しくDayメニュー	しょうゆ 酢		
		しらたまごに	とり肉 なた		にんじん	こまつな	だいこん ながねぎ 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	ベーコン		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 中濃ソース 味噌だし 食塩 こしょう	618	3.1
		チョコロールパン 牛乳		牛乳				パン			834	4.2
		チキンナゲット(1～6年2こ、 中学生・職3こ)	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	1.9
		えびしゅうまい(1～6年2こ、 中学生・職3こ)	えび たら				たまねぎ	小麦粉			844	2.4
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 だいず みそ		にんじん		ながねぎ 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		
		もやしとこまつなのナムル(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	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳				パン チョコクリーム			555	2.4
		チーズオムレツ	鶏卵	チーズ				砂糖			695	3.2
		マカロニサラダ(あじつき) (シーザードレッシング)	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		
		ふゆやさいのミネストローネ	ベーコン		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		コンソメ 食塩 こしょう		
16	金	ごはん なっとう	なっとう					ごはん			638	2.1
		牛乳		牛乳							745	2.6
		さつまいものをほろに	とり肉		にんじん		たまねぎ グリンピース	さつまいも ごんにやく 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 ながねぎ 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 なた		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 ちゃんぽんスープの素 中華だし	618	3.4
		牛乳		牛乳							709	4.2
		ミルクドーナッツ						ドーナッツ	油			
		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	2.5
		ハンバーグおろしソースがけ	とり肉 ぶた肉	日本ーれんこんメニュー		たまねぎ だいこん	砂糖		ドレッシング	853	3.3	
		ジャーマンれんこん	ウインナー		パセリ	れんこん にんにく たまねぎ			油	コンソメ 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 えのきたけ		でん粉		コンソメ 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	2.6
		クリスピーチキン	とり肉					小麦粉 パン粉 コーンフレーク	油	食塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉	784	3.2
		クリームシチュー	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん		たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 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	2.0
		たらのさいきょうやき	たら みそ					砂糖		みりん 酒	723	2.5
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん		たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらすき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		とうふのみそしる	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	ツェ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	「カレーの街つちら」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 ウスターソース ケチャップ デミグラスソース フルーツチャツネ 食塩 しょうゆ	781	2.7
		牛乳		牛乳	ツェッペリンカレーの日メニュー						913	3.3
		フランクフルトのソテー	フランクフルト									
		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)			ブロッコリー	れんこん		じゃがいも	油	こしょう		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			654	2.1
		やきどりのおかかみれ	とり肉 かつお節	スタディメニュー	8年 国語【かつお節】 「豊節－世界に誇る伝統食」より	しょうが だいこん	砂糖		酒 しょうゆ みりん 酢	779	2.6	
		ごんにゃくのピリからに	さつまあげ		にんじん	乾しいたけ ごぼう えだまめ	ごんにゃく 砂糖		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	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい しめじ			だし煮干し かつお厚削り			
27	火	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳				パン いちごジャム			637	2.5
		コロック			にんじん		たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも パン粉	油		809	3.2
		ぶた肉とだいずのトマトに	ぶた肉 だいず		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 コンソメ 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 酢 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	1.9
		さばのしょうがじょうゆやき	さば				しょうが			しょうゆ 酒	814	2.4
		ひじきのものに	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん			ごんにゃく 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		
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	2.6
		牛乳		牛乳							702	3.2
		はんぺんフライ	はんぺん					パン粉	油			
		とうふのちゅうかふうサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん		キャベツ えだまめ	砂糖	油	しょうゆ 酢		

※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)
30	金	ハヤシライス	がた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごぼん ジャがいも	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 どうもろこし		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。

「産地について」
太字の**ごぼん・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

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	650	25.7	16	20.9	29	324	2.4	5.3
児童(8～9歳)	650	摂取エネルギー全体の		摂取エネルギー全体の		350	2未満	4.5以上
学校給食摂取基準		13%～20%		20%～30%				
中学生 平均値	786	30.7	16	24.3	28	349	3.1	6.8
生徒(12～14歳)	830	摂取エネルギー全体の		摂取エネルギー全体の		450	2.5未満	7以上
学校給食摂取基準		13%～20%		20%～30%				

★印のデザートの日はスプーンを持ってくるください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。