



令和8年 1月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

©土浦市

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)
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 642	1.9
		まつかぜやき	とり肉 みそ			たまねぎ	ごはん		しょうゆ	中 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	鏡開きメニュー 美味しおDayメニュー		しょうゆ 酢		
		しらたまごうに	とり肉 なると		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		
9	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			684	2.0
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油		788	2.4
		チャブチェ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ もやし にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
		はくさいのスープ	とり肉		にんじん	はくさい だいこん たまねぎ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
13	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
		コロケ			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		
14	水	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		
15	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	618	3.0
		はっこう乳(プレーン)		はっこう乳						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		
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	2.1
		やきとりのおかまみれ	とり肉 かつお節	スタディ メニュー	8年 国語【かつお節】 「饗節」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
		こ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	こんにゃく 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		
19	月	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシウ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	688	2.2
		牛乳		牛乳						818	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) ★ヨーグルト		ヨーグルト	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			
		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 洋風だし 食塩 こしょう	618	3.1
20	火	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		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			689	1.9
21	水	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
		マーボーどうふ	とうふ 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		
		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
22	木	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		
		ごはん なつとう	なつとう				ごはん			638	2.1
23	金	牛乳		牛乳						745	2.6
		さつまいもをのぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	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 ながねぎ しょうが	だし煮干し かつお厚削り				
		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 チャンポンスープの素 中華だし	618	3.4
26	月	牛乳		牛乳						709	4.2
		ミルクドーナツ					ドーナツ	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			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			693	2.5
27	火	ハンバーグおろしソースがけ	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	砂糖		ドレッシング	827	3.3
		ジャーマンれんこん	ウインナー			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		
		こめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン			656	2.6
28	水	クリスピーチキン	とり肉		米粉パンの日メニュー		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 カレールウ	784	3.2
		クリームシチュー	ベーコン	牛乳 チーズ			たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉	コンソメ 食塩 こしょう		
		はなみかん					みかん				
		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
29	木	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			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	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ぶた肉	「カレーの街つちうら」メニュー ・ ツェッペリンカレーの日メニュー	にんじん	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								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			

※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・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ました。
ヨーグルトのカップ、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	たんばく質		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	654	25.5	16	20.7	29	318	2.4	5.3
児童(8～9歳)	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
学校給食摂取基準								
中学生 平均値	789	30.4	15	24.1	28	342	3.0	6.8
生徒(12～14歳)	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
学校給食摂取基準								