



令和8年 1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・右巻小・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	ホットドック(コッパン、 フランクフルトのケチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	小 566	2.7
		牛乳		牛乳						中 693	3.4
		エリンギとブロッコリーのソテー	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ にんにく エリンギ		油	食塩 こしょう コンソメ		
		はくさ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		
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	美味しおDayメニュー		しょうゆ 酢		
		しらたまどうに	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		
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			693	2.5
		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		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		
14	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 グリーンピース	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					
15	木	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
		チャブチエ	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		
16	金	ツェペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ぶた肉	「カレーの街つうら」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 クスターソース 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		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	2.1
		やきとりのおかかみぞれ	とり肉 かつお節	スタディ メニュー	8年 国語【かつお節】 「鯉節ー世界に誇る伝統食」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	油	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		
20	火	コッパン(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		
21	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		
22	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	カレールー 食塩 しょうゆ 和風だし	618	3.0
		はっごう乳(プレーン)		はっごう乳						779	3.9
		だいかくいも(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		
23	金	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
		マーボーとうふ	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		
26	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 グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルー 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)			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							
27	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 洋風だし 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		
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	だいず 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	コッパン(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 たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		

※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	ごはん なつとう	なつとう				ごはん			638	2.1
		牛乳		牛乳						745	2.6
		さつまいものそぼろに	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 なかなぎ しょうが			だし煮干し かつお厚削り		

※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・なかなぎ・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

★印のデザートの日に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。

今月の栄養価平均値

栄養素 単位	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
	kcal		g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	650		25.3	16	21.3	30	321	2.3	5.3
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	788		30.2	15	24.9	28	345	3.0	6.8
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