



令和8年 2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・四中・新治学園)

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ととなる食品		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)
2 月	むぎごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん むぎ			小 656	2.3
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	中 783	2.9
	だいずとこんぶのもの	だいず	こんぶ	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	だいこんのみそしる	油あげ みそ		こまつな にんじん	はくさい だいこん			だし煮干し かつお厚削り		
3 火	ポロネーゼ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト パセリ	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ 砂糖	油	赤ワイン ウスターソース クチャップ 洋風だし こしょう	620	2.4
	きな粉あげパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン 砂糖	油		708	3.0
	ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ レンズまめ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			613	2.5
	あじのいちやまし	あじ						食塩	745	3.3
	じゃがいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも ごんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	ワントンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし なめこ しょうが	ワントン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
5 木	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			628	2.5
	とりのりチーズあげ	とり肉	チーズ あおさ			でん粉	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	805	3.2
	マカロニサラダ(あじつき) (シーザードレッシング)	魚肉ハム		にんじん	キャベツ	マカロニ	ドレッシング			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
6 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	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 クチャップ しょうゆ フルーツチャツネ ハヤシルウ	741	2.0
	はっこう乳(ストロベリー)		はっこう乳	「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					880	2.3
	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		じゃがいも	油	こしょう		
9 月	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 どうもろこし もやし	ちゅうかめん	油	テンメンジャン 中華だし こしょう	603	2.9
	牛乳		牛乳						877	4.1
	ほうぎょうざ (1～6年1こ、中学生・職2こ)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ なめこ しょうが	小麦粉	油			
	どうふのちゅうかふうサラダ(あじつき)	どうふ		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢		
10 火	さんしょくそぼろどん(ごはん、 さんしょくそぼろどんのぐ)	とり肉 鶏卵			えだまめ たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	687	2.0
	牛乳		牛乳	スタディメニュー 3年 国語【だいこん】 「ゆうすげ村」より					906	3.1
	ハムカツ(1～6年1こ、中学生・職2こ)	ハム				パン粉	油			
	だいこんサラダ(あじつき) (ナムルドレッシング)	かにかまぼこ			だいこん どうもろこし		ドレッシング			
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670	1.9
	ハンバーグのりんごソースかけ	とり肉 ぶた肉	美味しおDayメニュー		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖	ウスターソース しょうゆ	813	2.3
	キャベツのこんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ だいこん					
	こまみそしる	どうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	乾しいたけ はくさい ごぼう		ごま	だし煮干し かつお厚削り		
13 金	ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			607	1.9
	牛乳		牛乳						706	2.3
	だいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	だいこん しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	かきたまじる	鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
16 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			671	2.4
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖		酒 しょうゆ みりん	803	3.1
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらすたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	ずましじる	どうふ なんと	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
17 火	コッパパン(ミルククリーム) 牛乳		牛乳			パン ミルククリーム			601	2.8
	とり肉のバジルふうみやき	とり肉						こしょう 酒 バジルソース	749	3.7
	ミートパンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ エリンギ	マカロニ 砂糖	油	クチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう		
	コンソメスープ			にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん どうもろこし			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			630	2.1
	とりつくね	とり肉			たまねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん	771	2.7
	ごんにやくのおかか	ぶた肉 だいず かつお節		にんじん	乾しいたけ	ごんにやく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし		
	チンゲンサイとしょうがのスープ			チンゲンサイ にんじん	なめこ しめじ しょうが	はるさめ	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう		
19 木	カレーうどん	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	うどん	油	カレールウ 和風だし	662	3.0
	牛乳		牛乳						797	3.7
	やさしいコロッケ			にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン粉	油			
	かいそうとツナのサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)	ツナ	わかめ 巻わかめ 聖布 しらすのり ありつものたま	こまつな	もやし		ドレッシング			
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			602	1.5
	やさしいたっぷりマーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ にんにく しょうが なめこ グリンピース	砂糖 でん粉	油	とう(バン)ジャン 酒 しょうゆ 中華だし	789	2.3
	ちゅうかまんじゅう (1～6年1こ、中学生・職3こ)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ キャベツ	小麦粉				
	もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
24 火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			602	2.0
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	クチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー	771	2.6
	つちうらんこん(ババ)ポテトサラダ (フェニックスマヨネーズ)		キュービーコーボサラダ		こまつな	どうもろこし れんこん	じゃがいも	油 マヨネーズ		
	★とうにゅうプリン					とうにゅうプリン		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)	食物相当量 (g)
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			628	2.3
		たらのマヨチーズやき	たら	チーズ			パン粉	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	750	2.9
		れんこんのカレーきんぴら	ぶた肉	日本ーれんこんメニュー		にんじん れんこん ごぼう		油 ごま	酒 しょうゆ みりん クチャップ カレー粉		
		さわにわん	とり肉 とろふ			にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
26	木	こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			652	2.4
		はんぺんフライ	はんぺん		米粉パンの日メニュー		パン粉	油		766	2.9
		イタリアンサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ		ドレッシング			
		さつまいものシチュー	ぶた肉	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	さつまいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			608	2.1
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とり肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩	721	2.7
		のりずあえ(あじつき)	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 酢		
		はるさめとやさいのスープ			チンゲンサイ にんじん	もやし しめじ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし 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。

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
		g	%	g	%			
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	638	25.3	16	21.1	30	369	2.3	5.2
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	30.9	16	25.4	29	407	2.9	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

《産地について》
太字の**ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・だいこん**は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・チンゲンサイ・はくさい・ピーマン・ほうれんそう・もやし・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もあります

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
豆乳プリンとヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。