



©土浦市

## 令和8年 2月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

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 エネルギー 量(kcal) 熱量相当量 (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)		
2	月	むぎごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん むぎ			小 656 中 783 2.3 2.9
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	
		だいすとこんぶのもの	だいす	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	ほくさい だいこん			だし煮干し かつお厚削り	
3	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			628 805 2.5 3.2
		とりののりチーズあげ	とり肉	チーズ あおさ			でん粉	フレッシュマヨネーズ 油	食塩 こしょう	
		マカロニサラダ(あじつき) (ソースドレッシング)	魚肉ハム		にんじん	キャベツ	マカロニ	ドレッシング		
4	水	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンボタージュの素 コンソメ こしょう	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			602 789 1.5 2.3
		やさいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいす みそ		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 むかねぎ グリンピース	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし	
		ちゅうがまんじゅう (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			
5	木	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	
		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	662 797 3.0 3.7
		牛乳		牛乳						
6	金	やさいコロッケ			にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン粉	油		607 706 1.9 2.3
		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	わかれ 屋わかれ 昆布 しらすぎのり あがつまた	こまつな	もやし		ドレッシング		
		ごはん(なっとう)	なっとう							
7	木	牛乳		牛乳						
		たいこんのもの	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 ショウウ 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 ショウウ	
8	金	ごはん 牛乳		牛乳						
		とりつくね	とり肉			たまねぎ				630 771 2.1 2.7
		こんにゃくのおかかに	ぶた肉 だいす かつお節		にんじん	乾しいたけ				
9	月	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	むかねぎ 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	
		ごめ粉パン 牛乳		牛乳	米粉パンの日メニュー		ごめ粉パン			652 766 2.4 2.9
		はんべんフライ	はんべん				パン粉	油		
10	火	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		601 749 2.8 3.7
		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	
		コッペパン(ミルククリーム) 牛乳		牛乳			パン ミルククリーム			
11	木	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	
		ミートペンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ エリンギ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ 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 とうもろこし			コンソメ 食塩 こしょう ショウウ	
12	木	さんしようとぼろどん(ごはん、さんしようとぼろどんのぐ)	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	687 906 2.0 3.1
		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		パン粉	油		
		ハムカツ(1~6年1こ・中学生・職2こ)	ハム							
13	金	たいこんサラダ(あじつき) (アムドレッシング)	かにかまぼこ			だいこん とうもろこし		ドレッシング		
		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 とうもろこし 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	603 877 2.9 4.1
		牛乳		牛乳						
14	木	ぼうきょうざ(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 ながねぎ しょうが	小麦粉	油		670 813 1.9 2.3
		とうふのちゅうかふうサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 蕎	
		ごはん 牛乳		牛乳	美味しおDayメニュー 美味しお Day		トマト にんにく りんご	砂糖	ウスターソース ショウウ	
15	木	ハンバーグのりんごソースかけ	とり肉 ぶた肉		にんじん	キャベツ だいこん				
		キャベツのこんぶあえ		堺昆布						
		ごまみそしる	とうふ 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		
16	木	コッペパン 牛乳		牛乳	美味しおDayメニュー 美味しお Day		パン			602 771 2.0 2.6
		チリコンカン	ぶた肉 だいす		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース ショウウ 食塩 こしょう チリパウダー	
		つちうられんこんパリパリボロササラダ(キューピーマヨネーズ) ★どうにゅうプリン			こまつな	とうもろこし れんこん	じゃがいも マヨネーズ	油	こしょう どうにゅうプリン	
17	火	むぎごはん 牛乳		牛乳	美味しおDayメニュー 美味しお Day		トマト にんにく りんご	砂糖	ウスターソース ショウウ	670 813 1.9 2.3
		さばのみそに	さば みそ		にんじん	キャベツ だいこん				
		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 しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
18	木	すまじる	とうふ なると	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ しょうが			しょうゆ かつお厚削り だし煮干し	
		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	にんにく しょうが りんご	ごはん ジャガイモ 砂糖	油	ターメリック オーレー粉 羊羹だし ウスターソース ケチャップ ショウウ フルーツチャツキ ハヤシル	671 803 2.4 3.1
		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 ツエッペリンカレーの日メニュー				
19	木	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	こしょう	741 880 2.0 2.3
		トップピングやさい(ブロッコリー、じゃがいも、れんこんチップ)								
		ポロネーゼ	ぶた肉 だいす		にんじん トマト バセリ	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 ケチャップ 洋風だし こしょう	
20	木	きな粉あげパン 牛乳	きなこ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが	パン 砂糖	油	しょうゆ みりん	620 708 2.4 3.0
		ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ レンズまめ							
24	火	★ヨーグルト		ヨーグルト						

※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)
25	水	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
		のりすあえ(あじつき)	りナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 酢		
		はるさめどやさいのスープ			チングンサイ 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 ショウガ 中華だし こしょう		
26	木	けんちんうどん	ぶた肉 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ	うどん さといも こんにゃく 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩	609	2.6
		牛乳		牛乳					だいこん煮干し かつお厚削り	703	3.3
		さつまいものてんぶら					さつまいも てんぶら粉	ごま 油			
		もやしこまつなのおひたし(あじつき)	かつお節		こまつな	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
27	金	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	日本一れんこんメニュー		にんじん れんこん ごぼう	油 ごま	酒 ショウガ みりん ケチャップ カレー粉			
		さわにわん	とり肉 とうふ			だいこん たまねぎ えのきたけ		酒 ショウガ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し			

※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。

### 今日の栄養価平均値

栄養素 単位	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
小学生 平均値	638	24.9	16	21.3	30	372
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	783	30.4	16	25.5	29	411
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・さといもは、土浦市産です。  
こまつな・しょぼい・チングンサイ・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、ぶたの素材はプラスティックです。