



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)
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	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			628	2.5
	とりのりチーズあけ	とり肉	チーズ あおさ			でん粉	ノン脂肪マヨネーズ 油	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 とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			602	1.5
	やさいたつぷりマーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ 乾いたけ にんにく しょうが なげぎ 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	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		
5 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	カレーウ 和風だし	662	3.0
	牛乳		牛乳						797	3.7
	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			
	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 亜わかれ 豆腐 しらすのり あかつのまた	こまつな	もやし		ドレッシング			
6 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		
9 月	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
	こんにゃくのおかか	ぶた肉 だいず かつお節		にんじん	乾いたけ	こんにゃく 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	なげぎ 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		
10 火	こめ粉パン 牛乳		牛乳	米粉パンの日メニュー		こめ粉パン			652	2.4
	はんぺんフライ	はんぺん				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		
12 木	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
	とりの肉のバジルほうみやり	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	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 しょうゆ		
13 金	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 とうもろこし		ドレッシング			
16 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 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	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 なげぎ しょうが	小麦粉	油			
	とうふのちゅうかうサラダ(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 酢		
17 火	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がけ	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		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			ウスターソース しょうゆ		
	ごまみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	乾いたけ はくさい ごぼう		ごま	だし煮干し かつお厚削り		
18 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			602	2.0
	デリコンカン	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	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう デリバウダー	771	2.6
	つちうられんこんバリバリポテトサラダ (キューブマヨネーズ)		キュービーコーポサラダ		こまつな	とうもろこし れんこん	じゃがいも	油 マヨネーズ		
	★とうりゅうプリン					とうりゅうプリン		こしょう		
19 木	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 しらすだき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	すましじる	とうふ 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		
20 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 ケチャップ しょうゆ フルーツチャップン バナシルク	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	れんこん	じゃがいも	油	こしょう		
24 火	ポロネーゼ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト パセリ	乾いたけ 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	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							

※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		
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 ごんにゃく 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩 だし煮干し かつお厚削り	609	2.6
		牛乳		牛乳						703	3.3
		さつまいものてんぷら					さつまいも てんぷら粉	ごま 油			
		もやしと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 とうふ		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		

※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
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	638	24.9	16	21.3	30	372	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	783	30.4	16	25.5	29	411	2.9	6.9
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くるください。
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。