



令和8年 2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・右碓小・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)
2 月	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	小 662	3.0
	牛乳		牛乳						中 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 せわかめ 昆布 しらすのり あかつのまた	こまつな	もやし		ドレッシング			
3 火	むぎごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん むぎ			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	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		
4 水	ポロネーゼ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト バセリ	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 クチャップ 洋風だし しょうゆ	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							
5 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			650	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	777	3.1
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さいいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらすき 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		
6 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】 「ゆずけ村」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			
9 月	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
	れんこんのカレーさんびら	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 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		
10 火	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			601	2.8
	とり肉のバジルふうみやき	とり肉						こしょう 酒 バジルスソース	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 とうもろこし			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
12 木	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
	ぼうぎょうぎ (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			
	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 酢		
13 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 フルーツチャップ 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		れんこん	じゃがいも	こしょう		
16 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			629	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	747	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		
17 火	コッペパン 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
	つちうられんこんがパリパリポテトサラダ (キューズマヨネーズ)		キュービーコロボサラダ		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		
	★とうにゅうプリン						とうにゅうプリン			
18 水	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とうふ	とうふ 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 ながねぎ 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	789	2.3
	ちゅうかかんじゅう (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		
19 木	コッペパン 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 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 バセリ	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		
20 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		
24 火	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	ながねぎ 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		

※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)
25	水	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		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			613	2.5
		あじのいちやぼし	あじ						食塩	745	3.3
		じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		ワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
27	金	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				にんじん	キャベツ だいこん				
		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		

※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・りんご・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

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	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

★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、ふたの素材はプラスチックです。