



令和8年 3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・四・中・新治学園)

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のになる食品		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・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	ごまとうやうたんとうどん	ふた肉 みそ とうやう		にんじん	しょうが はくさい 卵がねぎ もやし	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし トウバンジャン 酒 食塩	小 630	2.9				
		はっこう乳			はっこう乳					中 760	3.7				
		いかカツ	いか		にんじん	キャベツ	パン粉	油							
3	火	たまごやさいのちゅうかうサラダ(あじつき)	鶏卵		にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢						
		れんこんいりピピンパどん(ごはん・ピピンパどんのく)	ふた肉 だいず みそ		ごまつな	キャベツ	ごはん 砂糖	油	テンメシジャン みりん しょうゆ	664	2.1				
		ナムル(あじつき)(ピピンパどんのく)			ごまつな	キャベツ	ごはん	ごま 油	しょうゆ 中華だし	790	2.6				
		牛乳	日本-れんこんメニュー	牛乳											
4	水	とうふとたまごのスープ	鶏卵 とうふ		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ はくさい	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩						
		ひなあられ	ひなまつりメニュー				ひなあられ								
		トマトクリームスパゲッティ	ベーコン ツナ	なまクリーム	トマト パセリ	たまねぎ しめじ アツタケ じゃがいも	スパゲッティ	油	洋風だし 食塩 こしょう	658	2.3				
5	木	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			812	2.9				
		ハッシュドポテト(1・2年2こ、3～6年・中学生・職3こ)					じゃがいも	油							
		コールスローサラダ(あじつき)(コールスロードレッシング)		チーズ	キャベツ	えだまめ とうもろこし		ドレッシング							
6	金	バターチキンカレーライス	とり肉	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	油 バター	ケチャップ カレールウ	696	2.1				
		牛乳		牛乳											
		わかめとじゃこのサラダ(あじつき)	ちりめんじゃこ	わかめ	キャベツ	たまねぎ	ごはん	砂糖	しょうゆ 酢	821	2.6				
9	月	★プリン					プリン								
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん	砂糖		718	1.9				
		とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	ごはん	小麦粉	油	しょうゆ 酒	851	2.4			
10	火	プロコローとチーズのおかあえ(あじつき)	かつお節	チーズ	プロコロー	もやし			しょうゆ かつおだし みりん						
		とうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	卵がねぎ			だし煮干し かつお厚削り						
		わかめごはん 牛乳		牛乳			ごはん		わかめごはんの素	679	2.8				
11	水	ハンバーグのてりやきソースかけ	とり肉 ふた肉			たまねぎ	砂糖	でん粉	しょうゆ みりん	905	3.6				
		コーンポテト				たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう						
		アルファベットスープ	ワインナー		キャベツ	たまねぎ もやし	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ						
12	木	おいしいチョコケーキ(中学生のみ)					ケーキ								
		コッパパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			619	2.7				
		ほっけフライ	ほっけ				パン粉	油		784	3.6				
13	金	とり肉のトマトにこみ	とり肉 だいず		トマト プロコロー	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油	こしょう ウスターソース 洋風だし ケチャップ チリパウダー						
		やさしいチャウダー	ベーコン	牛乳		たまねぎ キャベツ	じゃがいも		ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう						
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637	1.7				
16	月	ふた肉のしょうがいため	ふた肉		にんじん	たまねぎ 卵がねぎ しょうが	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	761	2.2				
		ごぼうサラダ(あじつき)(ごまクリームドレッシング)				ごぼう キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング ごま							
		ごまつなのみそしる	ごま かつお		ごまつな	たまねぎ	ごはん		だし煮干し かつお厚削り						
17	火	ごもくうどん	ふた肉 油あげ		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	643	2.7				
		牛乳		牛乳						747	3.3				
		かにクリームコロッケ	かに 鶏卵				小麦粉 パン粉	油							
18	水	りっちゃんサラダ(あじつき)	かつお節 ハム	こんぶ	キャベツ	きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう						
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん	砂糖		681	2.1				
		あけぎょうざ(1～6年2こ、中学生・職3こ)	ふた肉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油		847	2.7				
19	木	マーボーだいこん	ふた肉 みそ		キャベツ	たまねぎ	砂糖	でん粉	酒 中華だし しょうゆ トウバンジャン 食塩						
		はるさめスープ	とうふ		キャベツ	たまねぎ	はるさめ	でん粉	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう						
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			655	2.3				
20	金	ししゃものそばあげ(1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ)	ししゃも	あおさ		しょうが	でん粉 小麦粉	油	酒	753	2.7				
		ひじきのにももの	さつまあげ	ひじき		乾しいたけ	しらたき じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし					
		キャベツのみそしる	油あげ みそ		キャベツ	もやし たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り						
21	土	コッパパン(中のみ:キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			658	2.5				
		オムレツ	鶏卵				砂糖			782	3.2				
		やさしいガーリックソテー	魚肉ハム		プロコロー	キャベツ とうもろこし にんにく		油	食塩 コンソメ しょうゆ						
22	日	チリコンカン	ふた肉 だいず		にんにく	たまねぎ えだまめ	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 チリパウダー						
		おいしいチョコケーキ(小学校のみ)					ケーキ								
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	2.5				
23	月	たらのごまみそマヨネーズやき	たら みそ				しょうゆ マヨネーズ	酒		771	3.1				
		おやこに	とり肉 鶏卵 とうやう		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ グリンピース	砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒						
		すましじる	とうふ なた		ごまつな	しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し						
24	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			650	2.2				
		とり肉のハニーマスタードやき	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ	酒 こしょう マスタード しょうゆ	839	2.9					
		ポテトマカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ			きゅうり	じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	こしょう					
25	水	はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳		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						
		きつねうどん	とり肉 油あげ		ごまつな	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん だし煮干し かつお厚削り	676	2.6				
		牛乳		牛乳						784	3.1				
26	木	ミルクドーナツ					ドーナツ	油							
		まめとツナのサラダ(あじつき)(わふうクリームドレッシング)	赤いんげんまめ ひよこまめ 青えんどうまめ ツナ		プロコロー	キャベツ		ドレッシング							

※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。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

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	%	mg	g	g		
小学生 平均値	661	25.6	15	23.7	32	351	2.4	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	800	30.7	15	27.9	31	398	3.0	7.0
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」

大学のごはん・れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・卵がねぎは、土浦市産です。  
しょうが・きゅうり・みずな・ごまつな・はくさい・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きてください。  
プリンのカップ、ふたの素材はプラスチックです。