



令和8年 3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・右衛門小・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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				小 718	1.9				
		とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	酒 しょうゆ		中 853	2.4				
		こんにやくのおかか	こんにやく	かつお節	にんにく	たまねぎ えだまめ 乾しいたけ	こんにやく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし							
		だいこんのみそしる	とうふ	油あげ みそ	にんにく	だいこん かつお節				だし煮干し かつお厚煎り						
3	火	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 マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油	洋風だし 食塩 こしょう		678	2.4				
		ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン				832	2.9				
		ハッシュドポテト(1・2年2こ、3～6年・中学生・職3こ)	ひなまつりメニュー					じゃがいも	油							
		コールスローサラダ(あじつき)			チーズ	にんにく	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング							
		コールスローレタリング														
ひなあられ								ひなあられ								
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				645	2.5				
		たらのごまみそマヨネーズやき	たら みそ						酒		771	3.1				
		おやこに	とり肉 鶏卵	とうもろこし	にんにく	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	なると	にんにく	こまつな	だいこん しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し						
5	木	ごもくうどん	ふた肉	油あげ	にんにく	たまねぎ 乾しいたけ	うどん				635	2.6				
		はっこう乳		はっこう乳							740	3.2				
		かにクリームコロッケ	かに 鶏卵		牛乳			小麦粉 パン粉	油							
		りっちゃんサラダ(あじつき)	かつお節	ハム	ごんぶ	にんにく	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 むぎ				658	1.7			
6	金	ふた肉のしょうがいため	ふた肉		にんにく	たまねぎ かつお節 しょうが	しらす 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ		787	2.2				
		ごぼうサラダ(あじつき)			にんにく	ごぼう キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	こまつな							
		ごまクリームドレッシング			ごま	にんにく	だいこん たまねぎ			だし煮干し かつお厚煎り						
		ごまのみそしる	とうふ	みそ	ごま	にんにく	だいこん たまねぎ									
9	月	わかめごはん 牛乳		牛乳			ごはん				668	2.8				
		ハンバーグのてりやきソースがけ	とり肉	ふた肉	9年生 卒業おめでとうメニュー	たまねぎ	砂糖	でん粉			889	3.7				
		ブロッコリーとチーズのサラダ(あじつき)		チーズ	ブロッコリー	にんにく	もやし にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん						
		アルファベットスープ	ウインナー		にんにく	ごま	たまねぎ とうもろこし			マカロニ						
おいしいチョコケーキ(中学生のみ)								ケーキ								
10	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン				612	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		782	2.9				
		ポテトマカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんにく	きゅうり	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう							
		はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんにく	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						
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				655	2.3				
		ししやものいそべあげ(1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ)	ししやも	あおさ		しょうが	でん粉 小麦粉	油	酒		753	2.7				
		ひじきのもの	さつまあげ	ひじき	にんにく	乾しいたけ	しらす 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	にんにく	キャベツ もやし たまねぎ			だし煮干し かつお厚煎り							
12	木	コッペパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム				619	2.4				
		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		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく		油	食塩 コンソメ こしょう							
		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 和風ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー							
13	金	バターチキンカレーライス	とり肉	牛乳	なまクリーム	にんにく	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	にんにく		キャベツ もやし	砂糖		「カレーの街つちらう」メニュー		821	2.6			
		★プリン								プリン						
16	月	きつねうどん	とり肉	油あげ	こまつな	にんにく	はくさい 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 かつお厚煎り	676	2.6			
		牛乳		牛乳								784	3.1			
		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)	赤いんげんまめ ひよこまめ	とうもろこし	にんにく	ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング							
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				697	2.0				
		ほっけフライ	ほっけ		6年生 卒業おめでとうメニュー	にんにく	こまつな	キャベツ	もやし	砂糖	油	こまつな	しょうゆ 酢	760	2.4	
		たまごやさしいごまじょうゆあえ	鶏卵			にんにく	こまつな	キャベツ	もやし	砂糖	油	こまつな	しょうゆ 酢			
		なまあげのみそしる	なまあげ	みそ	わかめ	にんにく	たまねぎ			こんにやく	かつお厚煎り だし煮干し					
おいしいチョコケーキ(小学校のみ)								ケーキ								
18	水	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		にんにく	きゅうり	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう							
		はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんにく	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						
19	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				681	2.1				
		あげぎょうざ(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				
		マーボーだいこん	ふた肉	みそ	にんにく	だいこん かつお節	にんにく	砂糖	でん粉	油	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		にんにく	みずな	はくさい たまねぎ 乾しいたけ	はるさめ	でん粉	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう					
23	月	れんこんいりビビンバどん(ごはん、ビビンバどんのく)	ふた肉	だいず	みそ	にんにく	しょうが	れんこん かつお節	たけのこ	にんにく	しょうが	砂糖	油	テンメンジャン みりん しょうゆ	644	2.0
		ナムル(あじつき)(ビビンバどんのく)				こまつな	にんにく	みずな	もやし							
		牛乳		牛乳												
とうふとたまごのスープ	鶏卵	とうふ	にんにく		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						

※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	%	g	%	g		
小学生 平均値	662	24.9	15	24.0	33	364	2.3	4.8
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	801	30.0	15	28.4	32	398	2.8	6.4
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・ごぼう・だいこん・にんにく・かつお節」は、土浦市産です。
しょうが・きゅうり・みずな・こまつな・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、カップ、ふたの素材はプラスチックです。