



令和8年 3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 |  |
|-----|---------------------------------|--------------------------|-----------|------------------|--------------------------|--------------------|-----------|---------------------------------|-----------|---------|-----|--|
|     |                                 | 1群(たんぱく質)                | 2群(無機質)   | 3群(カルシウム)        | 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  | バターチキンカレーライス                    | とり肉                      | 牛乳 なまクリーム | カルシウム 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                     | 小 696     | 2.1     |     |  |
|     | 牛乳                              |                          | 牛乳        |                  |                          |                    |           |                                 | 中 821     | 2.6     |     |  |
|     | 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       | カルシウム            | 「カレーの街つちうら」メニュー          |                    |           | しょうゆ 酢 こしょう                     |           |         |     |  |
|     | ★プリン                            |                          |           |                  | 「1年 国語【わかめ・じゃこ】「スイミー」より」 |                    |           |                                 |           |         |     |  |
| 3火  | コッパパン(キャラメルクリーム)牛乳              |                          | 牛乳        |                  |                          | パン キャラメルクリーム       |           |                                 | 639       | 2.5     |     |  |
|     | オムレツ                            | 鶏卵                       |           |                  |                          | 砂糖                 |           |                                 | 802       | 3.2     |     |  |
|     | やさしいガーリックソテー                    | 鶏肉ハム                     | ひなまつりメニュー | 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                          | ぶた肉 たいず                  |           | カルシウム トマト        | 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 |           |         |     |  |
| 4水  | ひなあられ                           |                          |           |                  |                          | ひなあられ              |           |                                 |           |         |     |  |
|     | ごはん 牛乳                          |                          | 牛乳        |                  |                          | ごはん                |           |                                 | 692       | 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         | しょうゆ 酒                          | 818       | 2.4     |     |  |
|     | ブロッコリーとチーズのおかかあえ(あじつき)          | かつお節                     | チーズ       | ブロッコリー カルシウム     | もやし                      |                    |           | しょうゆ かつおだし みりん                  |           |         |     |  |
| 5木  | さといものみそしる                       | 油あげ みそ                   |           | カルシウム            | はくさい たまねぎ                | さといも               |           | だし 煮干し かつお厚煎り                   |           |         |     |  |
|     | コッパパン(りんごジャム)牛乳                 |                          | 牛乳        |                  |                          | パン ジャム             |           |                                 | 623       | 2.7     |     |  |
|     | ほっけフライ                          | ほっけ                      |           |                  |                          | パン粉                | 油         |                                 | 790       | 3.6     |     |  |
|     | とり肉のトマトにこみ                      | とり肉 たいず                  |           | カルシウム トマト ブロッコリー | 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  |           |         |     |  |
| 6金  | やさしいチャウダー                       | ベーコン                     | 牛乳        | カルシウム            | 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            |           |         |     |  |
|     | わかめごはん はっこう乳                    |                          | はっこう乳     |                  |                          | ごはん                |           | わかめごはんの素                        | 666       | 2.7     |     |  |
|     | ハンバーグのてりやきソースがけ                 | とり肉 ぶた肉                  |           |                  | たまねぎ                     | 砂糖 でん粉             |           | しょうゆ みりん                        | 814       | 3.5     |     |  |
|     | 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                    |           |         |     |  |
| 9月  | アルファベットスープ                      | ワインナー                    |           | カルシウム            | 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               |           |         |     |  |
|     | ごもくうどん                          | ぶた肉 油あげ                  |           | カルシウム            | たまねぎ 乾しいたけ しょうが 乾しいたけ    | うどん                |           | しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし 煮干し     | 643       | 2.7     |     |  |
|     | 牛乳                              |                          | 牛乳        |                  |                          |                    |           |                                 | 825       | 3.4     |     |  |
|     | かにクリームコロッケ                      | かに 鶏卵                    | 牛乳        |                  | 9年生 卒業おめでとうメニュー          | 小麦粉 パン粉            | 油         |                                 |           |         |     |  |
| 10火 | りっちゃんサラダ(あじつき)                  | かつお節 ハム                  | こんぶ       | カルシウム            | 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                  |           |         |     |  |
|     | おいしいチョコケーキ(中学生のみ)               |                          |           |                  |                          | ケーキ                |           |                                 |           |         |     |  |
|     | 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                    |           |                  |                          | しょうが               | 油         | しょうゆ みりん 和風だし 酒                 | 771       | 3.1     |     |  |
| 11水 | おやこに                            | とり肉 鶏卵 とうもろこし            |           | カルシウム            | 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                   |           | カルシウム こまつな       | しょうが                     |                    |           | 食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし 煮干し           |           |         |     |  |
|     | 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                    | 658       | 2.3     |     |  |
|     | ストロベリーロールパン 牛乳                  |                          | 牛乳        |                  |                          | パン                 |           |                                 | 812       | 2.9     |     |  |
| 12木 | 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       | カルシウム            | キャベツ えだまめ とうもろこし         |                    | ドレッシング    |                                 |           |         |     |  |
|     | むぎごはん 牛乳                        |                          | 牛乳        |                  |                          | ごはん むぎ             |           |                                 | 681       | 2.1     |     |  |
|     | あげきょうざ(1～6年2こ、中学生・職3こ)          | ぶた肉                      | にら        |                  | たまねぎ キャベツ                | 小麦粉                | 油         |                                 | 847       | 2.7     |     |  |
| 13金 | マーボーだいこん                        | ぶた肉 みそ                   |           | カルシウム            | 乾しいたけ にんにく グリンピース しょうが   | 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                      |           | カルシウム 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               |           |         |     |  |
|     | むぎごはん 牛乳                        |                          | 牛乳        |                  |                          | ごはん むぎ             |           |                                 | 658       | 1.7     |     |  |
|     | ぶた肉のしょうがいため                     | ぶた肉                      |           | カルシウム            | たまねぎ しょうが                | しらたき 砂糖            | 油         | 酒 みりん しょうゆ                      | 787       | 2.2     |     |  |
| 16月 | ごぼうサラダ(あじつき)(ごまクリームドレッシング)      |                          |           | カルシウム            | 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 |                                 |           |         |     |  |
|     | こまつなのみそしる                       | とうふ                      |           | カルシウム こまつな       | たまねぎ                     |                    |           | だし 煮干し かつお厚煎り                   |           |         |     |  |
|     | れんこんいりピピンパどん(ごはん、ピピンパどんのく)      | ぶた肉 たいず みそ               |           | カルシウム            | れんこん しょうが たけのこ にんにく しょうが | ごはん 砂糖             | 油         | テンメシジャン みりん しょうゆ                | 644       | 2.0     |     |  |
|     | ナムル(あじつき)(ピピンパどんのく)             |                          |           | カルシウム            | もやし                      |                    | ごま 油      | しょうゆ 中華だし                       | 770       | 2.6     |     |  |
| 17火 | 牛乳                              |                          | 牛乳        |                  |                          |                    |           |                                 |           |         |     |  |
|     | とうふとたまごのスープ                     | 鶏卵 とうふ                   |           | カルシウム            | 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                    |           |         |     |  |
|     | ミルクパン 牛乳                        |                          | 牛乳        |                  |                          | パン                 |           |                                 | 728       | 2.3     |     |  |
|     | 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     |     |  |
| 18水 | ポテトマカロニサラダ(マヨネーズ)               | ツナ                       |           | カルシウム            | 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        | カルシウム            | 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                    |           |         |     |  |
|     | 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     |     |  |
| 19木 | たらのごまみそマヨネーズやき                  | たら みそ                    |           |                  |                          | しょうが               | 油         | しょうゆ みりん 和風だし 酒                 | 771       | 3.1     |     |  |
|     | おやこに                            | とり肉 鶏卵 とうもろこし            |           | カルシウム            | 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                   |           | カルシウム こまつな       | しょうが                     |                    |           | 食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし 煮干し           |           |         |     |  |
|     | きつねうどん                          | とり肉 油あげ                  |           | カルシウム            | 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     |     |  |
| 23月 | 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)(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 |           | カルシウム ブロッコリー     | キャベツ                     |                    | ドレッシング    |                                 |           |         |     |  |
|     | ごはん 牛乳                          |                          | 牛乳        |                  |                          | ごはん                |           |                                 | 655       | 2.3     |     |  |
| 23月 | ししゃものいそべあげ(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     |     |  |
|     | ひじきのもの                          | さつまあげ                    | ひじき       | カルシウム            | 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                   |           | カルシウム            | キャベツ もやし たまねぎ            |                    |           | だし 煮干し かつお厚煎り                   |           |         |     |  |

※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。

※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             | 663   | 25.7              | 15 | 23.5              | 32    | 2.3   | 5.0   |
| 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   | 30.9              | 15 | 27.6              | 31    | 2.9   | 6.6   |
| 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》

大豆の「ごはん・れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・なめこ・さといも」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。  
プリンのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。