

令和8年 4月分 予定献立表

(C)土浦市



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)	
9 木	くろパン 牛乳		牛乳			パン				小 580	2.3
	オムレツ	鶏卵				砂糖				中 748	3.0
	ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	油	クチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう			
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		油	食塩 コンソメ こしょう			
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				656	1.8
	かつおフライ	かつお	美味しおDayメニュー		たまねぎ しょうが	パン粉	油			811	2.4
	きりぼしだいごんのごまあえ(あじつき)	油あげ		にんじん	きりぼしだいごん	砂糖	ごま	しょうゆ			
	かきたまじる	とうふ 鶏卵		こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ			
13 月	やきそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん	油	食塩 こしょう やきそばソース オースターソース		605	2.7
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン				737	3.4
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油				
	チキンサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング) ★おいわいゼリー	とり肉	入学進級お祝いメニュー	ブロッコリー	とうもろこし もやし		ドレッシング		おいわいゼリー		
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				626	2.0
	とり肉のてりやき	とり肉				砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん		745	2.5
	はるやさいののもの	ぶた肉		にんじん	たけのこ たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし			
	だいごんのみそじる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいごん	こんにやく		だし煮干し かつお厚削り			
15 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン				632	2.4
	ポークコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			834	3.2
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ツナ		にんじん	キャベツ じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	こしょう			
	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			
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				644	1.8
	やき肉	ぶた肉	スタディメニュー		たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		771	2.2
	じゃこのナムル(あじつき)	ちりめんじゃこ	4年 社会【ヒーマン・レタス】 「わたしたちの県」より	にんじん ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんにく		油 ごま	しょうゆ 中華だし			
	たまごレタスのスープ	とり肉 鶏卵		にんじん	レタス しめじ	でん粉		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ			
17 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				652	2.1
	あじのレモンしょうゆソースがけ	あじ			レモン	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		782	2.6
	さんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん			
	ずましじる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し			
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				630	1.9
	ポークしゅうまい(1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉				769	2.5
	なまあげのちゅうかに	なまあげ		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			
	ワンタンスープ	とり肉		こまつな にんじん	もやし なかねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう			
21 火	ミートソースパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース クチャップ 洋風だし 食塩 こしょう		640	2.5
	ミニコッパパン 牛乳		牛乳			パン				831	3.3
	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				
	ビーンズサラダ(あじつき) (わふうしょうゆドレッシング)	ツナ ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		にんじん	キャベツ えだまめ			ドレッシング			
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				670	2.1
	さばのぶなかぼし	さば						食塩		801	2.6
	だいごんのそぼろに	とり肉 さつまあげ		にんじん	だいごん しょうが	砂糖 でん粉		酒 みりん しょうゆ 和風だし			
	どんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい ごぼう なかねぎ しょうが	こんにやく		だし煮干し かつお厚削り			
23 木	きつねうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ しょうゆ 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		654	2.8
	牛乳		牛乳							753	3.4
	ちくわのいそべあげ(1・2年1こ、 3~6年・中学生・職2こ)	ちくわ	あおさ			てんぷら粉	油				
	とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢			
24 金	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ		723	2.6
	牛乳		牛乳							860	3.2
	ブロッコリーのサラダ(あじつき)	とり肉	「カレーの街つちうら」 メニュー	ブロッコリー	もやし じゃがいも とうもろこし 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							
28 火	バターパン 牛乳		牛乳			パン				590	2.2
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖		デミグラスソース ウスターソース クチャップ		777	2.9
	こふきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう			
	やさいのクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん	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			
30 木	ホットドック(せわれコッパパン、 フランクフルトのクチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖		クチャップ 中濃ソース		589	3.1
	牛乳		牛乳							712	3.8
	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)	ツナ		にんじん	キャベツ じゃがいも とうもろこし		ドレッシング				
	ポトフ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ			

※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	%			
小学生 平均値	635	25.0	16	22.4	32	350	2.3	5.6
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	781	30.2	15	26.5	31	386	2.9	7.4
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＞

大手のごはん・じゃがいも・ごぼう・レタスは、土浦市産です。  
しょうが・こまつな・なかねぎは、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。  
ゼリーとヨーグルトのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。