

令和8年 4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	きつねうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう 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	小 654	2.8
	牛乳		牛乳						中 753	3.4
10 金	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 ろろし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670	2.1
	さばのふんかぼし	さば						食塩	801	2.6
14 火	だいごんのそばろに	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		
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい ごぼう ななめ しょうが	こんにやく		だし 煮干し かつお厚煎り		
13 月	ポークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん		カレー粉 中濃ソース カレールウ	688	2.4
	牛乳		牛乳			じゃがいも	油		820	3.1
14 火	フロッコリーのサラダ(あじつき)	とり肉		ブロッコリー	もやし ろろし どうもろこし にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
	★おいしいゼリー					おいしいゼリー				
14 火	ホットドック(せわれコッペパン、フランクフルトのケチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	589	3.1
	牛乳		牛乳						712	3.8
15 水	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 ろろし どうもろこし		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		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			631	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	756	2.6
16 木	きんぴらごぼう	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		
	すましじる	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 かつお厚煎り だし 煮干し		
16 木	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 ケチャップ	777	2.9
17 金	こふきいも					じゃがいも		食塩 こしょう		
	やさしいクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ どうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
17 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん			651	1.9
	ポークしゅうまい(1～6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			795	2.5
20 月	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 ななめ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
20 月	しおラーメン	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ ななめ にんにく	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	602	3.0
	牛乳		牛乳						761	3.7
21 火	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)(ごまクリーミードレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング			
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			644	1.8
	やき肉	ぶた肉		にんじん	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
22 水	じゃこのナムル(あじつき)	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	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		
22 水	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 ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	640	2.5
	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン			831	3.3
23 木	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			
	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			
23 木	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
24 金	はるやさしいのもの	ぶた肉		にんじん	たけのこ たまねぎ グリンピース	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 かつお厚煎り		
24 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん			679	1.8
	かつおフライ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉	油		837	2.4
28 火	きりぼしだいごんのごまあえ(あじつき)	油あげ		にんじん こまつな	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		かつお厚煎り だし 煮干し 食塩 しょうゆ		
28 火	コッペパン 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		836	3.2
30 木	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 ろろし	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 どうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
30 木	とりなんばんうどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいごん ごぼう ななめ 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	632	2.7
	牛乳		牛乳						726	3.3
30 木	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
	かいそうサラダ(あじつき)		わかめ 桜華 昆布 せわかめ 寒天 すずのり	にんじん	キャベツ ろろし	砂糖	油	しょうゆ 酢		

※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	%	g	%			
小学生 平均値		638	25.0	16	22.1	31	345	2.3	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		780	30.2	16	25.9	30	382	3.0	6.9
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」

大字の「ごはん・ろろし・ごぼう・レタス」は、土浦市産です。
しょうが・こまつな・ななめ・ほうれんそうは、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。