

令和8年 4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・右粉小・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)	
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			しょうゆ	小 618	2.1
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖			しょうゆ	中 737	2.6
	ごまあえ(あじつき)			こまつな にんじん	はくさい	砂糖	ごま		しょうゆ		
	とうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん しめじ				だし煮干し かつお厚煎り		
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				663	1.7
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	酒 コチュジャン クチャップ みりん		794	2.2
	はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし じゃがいも	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢			
	はくさいのスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ		油	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ			
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				670	1.9
	ボークしゅうまい (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉				809	2.5
	なまあげのちゅうかに	なまあげ	入学進級お祝い メニュー	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			
	ワントンスープ	とり肉		こまつな にんじん	もやし なかねぎ しょうが	ワントン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう			
	★おいわいゼリー					おいわいゼリー					
14 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン				632	2.4
	ポークロquette	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			836	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		にんじん バセリ	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			
15 水	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			
	だいこんのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん	こんにやく		だし煮干し かつお厚煎り			
16 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		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			でんぷら粉	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			
17 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				679	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			837	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 こんこまつな	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			
20 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	じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールフ		702	2.6
	牛乳		牛乳							834	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								
21 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			
	やさしいクリームスープ	とり肉		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			
22 水	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 こまつな にんじん	たまねぎ にんにく もやし にんにく	じゃがいも	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			
23 木	ミートソーススパゲッティ	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
	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン				831	3.3
	やさしいロquette			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) (わふうじ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			
24 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ				691	2.1
	さばのぶなかぼし	さば						食塩		827	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			
	とんじる	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 かつお厚煎り			
28 火	そぼろどん(ごはん、そぼろどんのく)	とり肉 鶏卵		にんじん	えだまめ しょうが	ごはん しらすき 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし 酒		685	2.1
	牛乳		牛乳							801	2.6
	あげだしとうふ(2こ)	とうふ			えのきたけ なかねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし			
	はるやさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ ごぼう			だし煮干し かつお厚煎り			
30 木	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
	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	しらすき 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 かつお厚煎り だし煮干し			

※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 単位	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
小学生 平均値	652	25.6	16	21.0	29	362	2.2	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	793	30.8	16	25.0	28	401	2.7	6.3
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・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、ふ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。