



令和8年 5月分 予定献立表

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・一中・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)
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 657	2.2
	とりに肉のこうそいやき	とりに肉				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	ハーブしおごうじ	中 782	2.7
	マカロニサラダ(あじつき) (わかふうクリーミードレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ	ドレッシング			
	はくさいと肉だんごのスープ	とりに肉		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
7 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			660	1.9
	いわしフライ	いわし				パン粉	油		786	2.4
	いりどり	とりに肉		にんじん	ごぼう えだまめ 乾しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし		
	わかたけじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ			かつお厚煎り だし煮干し		
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			601	2.1
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩	716	2.7
	ブロッコリーとチキンのサラダ(あじつき)	とりに肉		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	もやしとはるさめスープ			こまつな にんじん	もやし たまねぎ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 こしょう 中華だし		
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			625	1.9
	あじのさんがやき	あじ		にんじん	たまねぎ ながねぎ ごぼう たけのこ	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし	739	2.3
	だいこんのもの	とりに肉 油あげ		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
12 火	けんちんじる	なまあげ		にんじん	はくさい しめじ ながねぎ	こんにゃく		かつお厚煎り だし煮干し しょうゆ 食塩		
	ナポリタンスパゲッティ	ワインナー		にんじん トマト	たまねぎ クリンピース しめじ	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	614	2.5
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			829	3.5
	チキンナゲット (1~6年2こ、中学生・職3こ)	とりに肉				小麦粉	油			
13 水	フルーツポンチ				バインアップル もも	ゼリー ナタデココ				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			655	1.6
	ぶた肉のしおいため	ぶた肉	美味しおDayメニュー	にんじん たまねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく		油	食塩 こしょう	790	2.0
	もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
14 木	すいとんじる	とりに肉 油あげ		にんじん こまつな	だいこん	すいとん		だし煮干し かつお厚煎り しょうゆ 食塩		
	わかめうどん	とりに肉 油あげ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し	630	2.8
	牛乳		牛乳						722	3.4
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油			
15 金	はくさいのごまあえ(あじつき)			こまつな にんじん	はくさい	砂糖	ごま	みりん 酒 しょうゆ		
	はるやさいカレーライス	とりに肉		にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	666	2.4
	牛乳		牛乳						792	3.0
	えだまめとコーンのサラダ(あじつき)		「カレーの街つうら」 メニュー	にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
18 月	★とうにゅうプリン					プリン				
	そばろどん(ごはん、そばろどんのぐ)	とりに肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	771	2.2
	牛乳		牛乳						893	2.7
	カレーコロッケ			にんじん	グリーンピース	じゃがいも パン粉	油	カレー粉		
19 火	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 ごぼう	だし煮干し かつお厚煎り				
	くらパン 牛乳		牛乳			パン			606	2.9
	オムレツ	鶏卵				砂糖			783	3.7
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	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		
20 水	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		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			665	1.8
	いがかツ	いか		にんじん	キャベツ	パン粉	油		790	2.3
	とうふのちゅうかサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ ほうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
21 木	ワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	ホットドッグ(ロツパン、 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	671	2.9
	牛乳		牛乳						864	3.7
	ビーンズサラダ (あじつき)(シーザードレッシング)	ひよこめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ				キャベツ ほうり		ドレッシング		
22 金	クリームシチュー	とりに肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			723	2.1
	とりに肉のおちゃあげ	とりに肉	スタディ メニュー	3年 音楽【お茶】 「茶つみ」より	しょうが にんにく りよくちや	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒 食塩	861	2.7
	ひじきのもの	だいず 油あげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
25 月	こうやどうふのすましじる	こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 乾しいたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
	ちゃんぽんうどん	ぶた肉		にんじん	はくさい もやし にんにく しょうが	うどん でん粉		食塩 しょうゆ ちゃんぽんスープの素 中華だし	606	3.1
	牛乳		牛乳						760	4.0
	あげぎょうざ (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油			
26 火	ハムサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	キャベツ だいこん	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	タコライス (むぎごはん、タコライスのぐ)	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 乾しいたけ にんにく	ごはん むぎ 砂糖	油	ケチャップ ウスターソース チリパウダー カレー粉 食塩 こしょう	750	1.6
	牛乳		牛乳						935	2.1
	コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
ツナのサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ	砂糖		しょうゆ 酢 こしょう			

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

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)						
27	水	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			605	3.0					
		ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉	ぶた肉		たまねぎ		砂糖		デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	780	4.0					
		コーンポテト				たまねぎ	えだまめ とうもろこし		じゃがいも	油	コンソメ 食塩	こしょう					
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん		キャベツ	たまねぎ		マカロニ		コンソメ 食塩	こしょう しょうゆ				
28	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				647	2.0				
		たらフライ	たら					パン粉	油			763	2.5				
		とり肉とこんにゃくのそぼろに	とり肉		にんじん		だいこん	グリーンピース		こんにゃく	砂糖	でん粉	油	しょうゆ	みりん	和風だし	
		なめこのみそしる	とうふ	みそ		にんじん		なめこ	はくさい	たまねぎ				だし	煮干し	かつお厚削り	
29	金	むぎごはん 牛乳		牛乳				ごはん	むぎ			610	2.1				
		タッカルビ	とり肉	みそ		にんじん	たまねぎ	キャベツ	しょうが	にんにく		さつまいも	砂糖	油	コチュジャン	しょうゆ	酒
		もやしとこまつなのナムル(あじつき)				こまつな	にんじん		もやし				ごま	油	しょうゆ	中華だし	
		たまごのスープ	とうふ	鶏卵		にら	にんじん		たまねぎ	乾しいたけ		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があります。
 ※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	g	%	g		%	mg	
小学生 平均値	653	25.3	16	21.7	30	353	2.3	4.9	
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	795	30.5	15	25.7	29	386	2.9	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**・**ごぼう**・**もやし**は、土浦市産です。
 こまつな・にら・なげねぎ・はくさい・ピーマンは、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。
 どういうプリンのカップ、ふたの素材はプラスチックです。