



令和8年 5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 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	中 716	2.7
	ブロッコリーとチキンのサラダ(あじつき)	とり肉		ブロッコリー	カリフラワー どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	もやしとはるさめのスープ			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		
7 木	ナポリタンスパゲッティ	ウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース 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)	とり肉				小麦粉	油			
	フルーツポンチ				バインアップル もも	ゼリー ナタデココ				
8 金	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	とり肉		にんじん	ごぼう えだまめ 乾しいたけ	こんにやく 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			かつお厚削り だし煮干し		
11 月	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			
	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		
12 火	タコライス (むぎごはん、タコライスのく)	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				どうもろこし 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	油	しょうゆ 酢 こしょう		
13 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がけ	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 どうもろこし	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		
14 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
	とり肉とこんにやくのそぼろに	とり肉		にんじん	だいこん グリンピース	こんにやく 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		
15 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	726	2.7
	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		
18 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				739	2.3
	だいこんのもの	とり肉 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		
	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	こんにやく		かつお厚削り だし煮干し しょうゆ 食塩		
19 火	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			610	2.8
	とり肉のこうそうやき	とり肉				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	ハーブおこうじ	769	3.7
	マカロニサラダ(あじつき) (わふうクレーミードレッシング)	ツナ		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		
20 水	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 たまご	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		
	すいとんじる	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	だいこん	すいとん		だし煮干し かつお厚削り しょうゆ 食塩		
21 木	わかめうどん	とり肉 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 かつお厚削り 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			
	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		
22 金	はるやさいカレーライス	とり肉		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 どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	★とうにゅうプリン					プリン				
25 月	そぼろどん(ごはん、そぼろどんのく)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん しらすたき 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		
	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 かつお厚削り		
26 火	くるパン 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		
	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		

※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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				665	1.8	
		いかカツ	いか		にんじん	キャベツ	パン粉	油			790	2.3	
		とうふのちゅうかさ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ <b>キャベツ</b>	砂糖	油	しょうゆ 酢				
		フンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	フンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう				
28	木	ホットドッグ(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		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)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤しんげんまめ ツナ			キャベツ <b>キャベツ</b>		ドレッシング					
		クリームシチュー	とり肉	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				
29	金	ごはん 牛乳		牛乳	スタディ メニュー	3年 音楽【お茶】 「茶つみ」より	ごはん				723	2.1	
		とり肉のおちゃあげ	とり肉				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
		ひじきののもの	だいず 油あげ	ひじき	にんじん			こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし			
		こうやとうふのすましじる	こうやとうふ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きんぴらけ しょうが				食塩 しょうゆ かつお置酢り 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	kcal	g	%				g
小学生 平均値	651		25.1	15	22.3	31	354	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	794		30.4	15	26.4	30	387	3.0	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・キャベツ**は、土浦市産です。  
こまつな・ら・ながねぎ・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。  
とうにゅうプリンのカップ、ふたの素材はプラスチックです。