



令和8年 5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・右巻小・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)	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 660	1.9	
	いわしフライ	いわし				パン粉	油		中 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	だけのこ たまねぎ			かつお厚煎り だし煮干し			
7 木	かんとんめん	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし しょうが だけのこ 乾しいたけ	ちゅうかめん でん粉	油	しょうゆ ラーメンの素 しょうゆ 中華だし しょうゆ 酒 オイスターソース	612	2.9	
	牛乳		牛乳						778	3.7	
	ボークしゅうまい(1・2年2こ、3～6年・中学生・職3こ) ブロッコリーとチキンのサラダ(あじつき)(ごまクリームドレッシング)	ぶた肉 鶏肉			ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	小麦粉	ごまドレッシング			
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			657	2.2	
	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	ハーブしおこうじ	782	2.7	
	マカロニサラダ(あじつき)(わふうクリームドレッシング)			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	とり肉		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ			コンソメ 食塩 しょうゆ しょうゆ			
11 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 かつお厚煎り			
12 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 しょうゆ ちりパウダー			
	コーンスープ	ベーコン		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 しょうゆ			
13 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 きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢			
	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 しょうゆ			
14 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	
	ピーンズサラダ(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 きゅうり		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 しょうゆ			
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			723	2.1	
	とり肉のおちゃあげ	とり肉		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		こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし			
	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			
18 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 チャンポンスープの素 中華だし	606	3.1	
	牛乳		牛乳						760	4.0	
	あげきょうざ(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			
19 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 しょうゆ	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	油	しょうゆ 酢 しょうゆ			
20 水	コッペパン(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 しょうゆ			
	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 しょうゆ しょうゆ			
21 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 グリーンピース	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 かつお厚煎り			
22 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			
25 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		かつお厚煎り だし煮干し しょうゆ 食塩			
26 火	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース しめじ	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洗剤だし 食塩 しょうゆ	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				パインアップル もも	ゼリー ナタデココ					

※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			655	1.6	
	ふた肉のしおいため	ふた肉		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	美味しおDayメニュー	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			だし煮干し かつお厚揚げ しょうゆ 食塩			
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 かつお厚揚げ だし煮干し				
28 木	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		ごま	みりん 酒 しょうゆ			
29 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)		「カレーの街つちら」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			
	★とうにゅうプリン					プリン					

※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	654	25.8	16	22.0	30	349	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	799	31.1	16	26.0	29	381	3.0	6.4
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》

大字の**ごはん・ごぼう・きゃべつ**は、土浦市産です。  
 こまつな・にら・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。