



令和5年　4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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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）
7	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			小 721	2.0
		ししゃものからあげ（2こ）	ししゃも			しょうが	でん粉　小麦粉	油	しょうゆ　酒	中 840	2.3
		じゃがいものカレーそぼろに	とり肉			たまねぎ　しょうが	しらたき　じゃがいも 砂糖　でん粉	油	酒　カレー粉　しょうゆ		
		キャベツのこんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ　**きゅうり**		油			
10	月	ごもくうどん	ぶた肉　油あげ		にんじん　こまつな	たまねぎ　乾しいたけ	うどん		しょうゆ　食塩　酒　みりん かつお厚削り　だし煮干し	738	2.6
		牛乳		牛乳						862	3.2
		ちくわのカレーあげ（1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ）	ちくわ				小麦粉　でん粉	油	カレー粉		
		ツナマカロニサラダ（チューブマヨネーズ）	ツナ		にんじん	キャベツ　**きゅうり**	マカロニ	マヨネーズ	酢　こしょう		
11	火	ごはん　牛乳		牛乳	入学・進級お祝いメニュー		**ごはん**			752	2.4
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	880	3.0
		ごまあえ			こまつな　にんじん	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ		
		だいこんのみそしる	ぶた肉　とうふ　みそ 油あげ	わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ			だし煮干し　かつお厚削り		
		おいわいクレープ					クレープ				
12	水	ココアパン　牛乳		牛乳			パン			615	2.7
		オムレツ	鶏卵				砂糖　でん粉			800	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		
		やさいのクリームスープ	とり肉　とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし　えだまめ	小麦粉	バター　油	コンソメ　食塩　こしょう		
13	木	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			660	2.2
		やき肉	ぶた肉			たまねぎ　しょうが　にんにく	砂糖	ごま　油	しょうゆ　みりん　酒	794	3.0
		じゃこナムル（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	しょうゆ　中華だし		
		わかめスープ	鶏卵	わかめ	にんじん	もやし　たまねぎ　えのきたけ		油	中華だし　しょうゆ　食塩		
14	金	ハヤシライス（むぎごはん）	ぶた肉		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく グリンピース	**ごはん**　むぎ　じゃがいも	油	ハヤシルウ　中濃ソース 食塩　こしょう　ケチャップ	727	2.5
		牛乳		牛乳						868	3.1
		かいそうとツナのサラダ（あじつき）	ツナ	わかめ　杉のり 茎わかめ　昆布 赤つのまた	にんじん	もやし　**きゅうり**	砂糖	油　ごま	しょうゆ　酢		
		★いちごヨーグルト		ヨーグルト							
17	月	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			695	2.0
		あじフライ	あじ				パン粉　小麦粉	油		835	2.4
		かみかみあえ			にんじん	もやし　**きゅうり**　たくあん		油			
		とうふとこまつなのごまスープ	ぶた肉　とうふ　みそ		こまつな　にんじん	しめじ　にんにく　しょうが	はるさめ	油　ごま	中華だし		
18	火	コッペパン（チョコクリーム）牛乳		牛乳			パン　チョコクリーム			662	2.2
		チキンカツ	とり肉				小麦粉　パン粉	マヨネーズ　油	酒	840	3.2
		イタリアンサラダ（あじつき）	ハム		にんじん	キャベツ　**きゅうり** 黄パプリカ　にんにく	マカロニ　砂糖	油	マスタード　酢　食塩　こしょう		
		レンズまめのミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	レンズまめ　じゃがいも		コンソメ　食塩　こしょう		
19	水	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**　じゃがいも	油	カレー粉　中濃ソース カレールウ	708	2.4
		牛乳		牛乳						855	3.0
		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）	ハム	「カレーの街つちうら」メニュー	ブロッコリー	キャベツ　**きゅうり** とうもろこし		ドレッシング			
		オレンジ				オレンジ					
20	木	ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉　みそ　とうにゅう		にんじん　チンゲンサイ	にんにく　しょうが　はくさい ながねぎ　えのきたけ	うどん　砂糖	ごま　油	しょうゆ　トウバンジャン 酒　食塩　中華だし	637	2.9
		牛乳		牛乳						782	3.8
		コロッケ			にんじん	とうもろこし グリンピース	じゃがいも　パン粉	油			
		やさいソテー	ベーコン		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ とうもろこし			中華だし　食塩		
21	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**　むぎ			713	2.6
		さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖　でん粉		しょうゆ　酒　みりん	861	3.2
		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　こんにゃく	砂糖	ごま　油	しょうゆ　和風だし　みりん		
		とんじる	ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　**ごぼう**　しょうが	じゃがいも		だし煮干し　かつお厚削り		
25	火	コッペパン（いちごジャム）　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム			574	2.4
		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	油	デミグラスソース　ケチャップ ウスターソース	741	3.3
		チーズこふきいも		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター	食塩　こしょう		
		ポトフ	ウインナー		にんじん　ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ　だいこん セロリ　にんにく		油	コンソメ　食塩　こしょう		
26	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			733	2.1
		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 ケチャップ　みりん	878	2.6
		きりぼしだいこんのにつけ	ぶた肉　さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん　乾しいたけ	砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん　和風だし		
		キャベツのみそしる	油あげ　みそ		にんじん	キャベツ　たまねぎ えのきたけ			だし煮干し　かつお厚削り		
27	木	カレーやきそば	ぶた肉		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん	油	食塩　こしょう　オイスターソース カレー粉　中華だし　しょうゆ	646	2.2
		ピタパン　牛乳		牛乳			ピタパン			826	3.0
		しろごまつくね（1・2年1こ、3～6年2こ、中学生・職3こ）	とり肉			たまねぎ	ごま　パン粉	油			
		ガーリックサラダ（あじつき）	ツナ		こまつな　にんじん	キャベツ　にんにく　しょうが		油	しょうゆ　みりん		
28	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			633	1.9
		ぶた肉のねぎしおいため	ぶた肉	美味しおDayメニュー	にんじん にら	ながねぎ　にんにく		ごま　油	食塩　こしょう	760	2.5
		からしあえ			こまつな にんじん	もやし　**きゅうり**	砂糖	油	しょうゆ　からし粉　酢		
		すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	乾しいたけ　えのきたけ	ふ		食塩　しょうゆ かつお厚削り　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	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	%	mg	g	g
小学生　平均値	681	26.5	16	22.9	30	369	2.3	5.9
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	828	32	15	27.2	30	407	3.0	7.6
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≫
太字の**ごはん・きゅうり・ごぼう**は、土浦市産です。
こまつな・だいこん・チンゲンサイ・にら・ながねぎは、茨城県産を使用しています。
※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトの容器の素材は紙、ふたはプラスティックになります。

給食費（月額）１～６年生4,200円（4,400円うち公費負担200円※）
７～９年生4,700円（4,900円うち公費負担200円※）
4月分の給食費引き落とし日は、5月31日（水）です。
口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。