令和5年 10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 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	6群(脂質)	調味料・その他	栄養価 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			小 660	1.7
		ごぼうメンチカツ	ぶた肉 とり肉			ごぼう たまねぎ	パン粉	油		中 753	2.1
		とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ **きゅうり**	砂糖	油	しょうゆ 酢		
		はるさめとやさいのスープ			こまつな にんじん	もやし えのきたけ **ながねぎ**	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
3	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			611	2.2
		クリスピーチキン	とり肉				小麦粉 コーンフレーク パン粉	油	こしょう しょうゆ 酒 カレー粉	771	3.2
		コーンポテト				たまねぎ とうもろこし えだまめ	**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		
4	水	あきやさいカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ **れんこん** しめじ にんにく	**ごはん** むぎ さつまいも	油	カレー粉 こしょう ケチャップ カレールウ	723	2.7
		牛乳		牛乳						861	3.4
		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	酢 しょうゆ		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
5	木	しょうゆラーメン	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ **ながねぎ**	ちゅうかめん	油	しょうゆラーメンの素 こしょう	606	2.9
		牛乳		牛乳						766	3.7
		はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	小麦粉	油			
		ごぼうサラダ(あじつき)(ごまクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう **きゅうり** とうもろこし		ドレッシング			
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			667	2.4
		さばのしおこうじやき	さば						塩こうじ 食塩 酒 みりん しょうゆ	795	2.9
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	**じゃがいも** しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ なめこ			だし煮干し かつお厚削り		
10	火	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			610	2.4
		チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	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	775	3.1
		ハッシュドポテト					じゃがいも パン粉	油	食塩		
		だいこんサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ			だいこん **きゅうり** とうもろこし		ドレッシング			
11	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			**ごはん** むぎ			710	2.3
		いわしのかばやき	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	850	2.8
		さといものみそに	さつまあげ みそ		にんじん		さといも こんにゃく 砂糖		みりん しょうゆ 和風だし		
		チンゲンサイのスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	だいこん しめじ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
12	木	こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			675	3.1
		ハンバーグのりんごソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖	油	ウスターソース しょうゆ	830	3.8
		まめとかぼちゃのサラダ(チューブマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		かぼちゃ	**きゅうり**		マヨネーズ			
		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 こしょう		
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			714	2.4
		やさいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ たけのこ **ながねぎ** 乾しいたけ にんにく しょうが グリンピース	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし	890	2.9
		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			
		はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし **きゅうり**	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
16	月	ごまキムチうどん	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん にら	ごぼう はくさい **ながねぎ** キムチ	うどん	ごま	酒 みりん しょうゆ かつお厚削り	687	2.9
		牛乳		牛乳						797	3.8
		ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
		みずなのサラダ(あじつき)			みずな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			725	2.6
		肉だんご(1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉			たまねぎ	砂糖		しょうゆ	906	3.4
		つきこんにゃくのにもの	とり肉 さつまあげ		にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん 食塩 しょうゆ		
		みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん **ごぼう ながねぎ**	さといも		だし煮干し かつお厚削り		
18	水	くろパン 牛乳		牛乳			パン			566	2.1
		オムレツ	鶏卵				砂糖		しょうゆ	732	3.2
		ひじきのサラダ(あじつき)(やさいドレッシング)		ひじき	にんじん	キャベツ もやし 黄パプリカ		ドレッシング			
		マカロニのクリームに	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ	油	クリームシチューの素 こしょう ホワイトソース コンソメ		
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			662	1.9
		ホキのもみじやき	ホキ		にんじん パセリ			マヨネーズ	食塩 こしょう 酒	796	2.5
		れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん	**れんこん**	しらたき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
		さつまいものみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん はくさい	さつまいも		だし煮干し かつお厚削り		
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			694	1.8
		やさいコロッケ			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		845	2.2
		ごまあえ	油あげ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
		さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
23	月	ごはん(なっとう)	なっとう				**ごはん**			681	1.8
		牛乳		牛乳						806	2.2
		いりどり	とり肉 ちくわ		にんじん	**れんこん ごぼう** 乾しいたけ グリンピース	さといも こんにゃく 砂糖		みりん しょうゆ		
		ほうとう	油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	ほうとう		酒 かつお厚削り だし煮干し		

スタディメニュー
4年 国語 【和食】
「くらしの中の「和」と「洋」」より

実りの秋メニュー
・
美味しおDayメニュー

「カレーの街つちうら」メニュー

※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とになる食品 1群(たんぱく質)	おもに体をつくるもとになる食品 2群(無機質)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群(カロテン)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群(ビタミンC・他)	おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	おもにエネルギーのもとになる食品 6群(脂質)	調味料・その他	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 食塩相当量(g)
24	火	チリドックサンド(コッペパン、フランクフルのチリソースがけ)	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	621	2.6
		牛乳		牛乳						764	3.2
		はなやさいサラダ(あじつき)(かんきつドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー **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		
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			697	2.0
		とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒	832	2.4
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ **きゅうり** とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
		にらたまじる	とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
26	木	ごもくうどん	ぶた肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	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	679	2.3
		牛乳		牛乳						789	3.0
		さつまいものてんぷら					さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま 油			
		チキンサラダ(あじつき)(わふうクリーミードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ **きゅうり**		ドレッシング			
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			626	2.2
		えびしゅうまい(1～6年2こ、中学生・職3こ)	えび たら			たまねぎ	小麦粉			763	2.8
		なまあげのみそいため	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 乾しいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん テンメンジャン		
		くきわかめスープ		くきわかめ	にんじん	もやし はくさい たけのこ **ながねぎ**			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			676	2.0
		あじのこうそうパン粉やき	あじ				パン粉	マヨネーズ	こしょう 香草ミックス	811	2.5
		ビーフンいため			にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	ビーフン	油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう		
		れんこんとんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	**ごぼう** だいこん **れんこん** **ながねぎ** しょうが	さといも こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
31	火	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ 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 ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	588	2.2
		ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン			793	3.1
		コーンフライ				たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉	油			
		キャベツとチーズのサラダ(あじつき)(イタリアンドレッシング)		チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ **きゅうり**		ドレッシング			

スタディメニュー
7年 家庭 【れんこん豚汁】
「日常食の調理と地域の食文化」より
・
日本一のれんこんを使用したメニュー

※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	661	25.6	16	21.0	29	343	2.3	5.1
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	806	30.9	15	24.6	27	377	3.0	6.6
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・れんこん・きゅうり・ごぼう・ながねぎ・じゃがいも**は、土浦市産です。
こまつな・みずな・チンゲンサイ・にら・ピーマン・もやし・さつまいも・しめじは、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。
ヨーグルトの素材はプラスティックです。