



## 令和5年 10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になる食品		調味料・その他	栄養価 エネルギー (kcal) 質塊相当量 (g)
			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)		
2	月	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	小 606 中 766
		牛乳		牛乳						
		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		
3	火	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 さゅうり とうもろこし		ドレッシング		725 906
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		肉たんす (1~6年2年、中学生・職3年)	とり肉			たまねぎ	砂糖		しょうゆ	
4	水	つきこんにやくのもの	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	725 906
		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	
		くろパン 牛乳		牛乳			パン			
5	木	オムレツ	鶏卵				砂糖		しょうゆ	566 732
		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 黄バブリカ		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 バセリ	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	
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			662 796
		ホキのものみじやき	ホキ	実りの秋メニュー 美味しあ道Dayメニュー		にんじん バナジウム		マヨネーズ	食塩 こしょう 酒	
		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	
10	火	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	694 845
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		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		
11	水	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	611 771
		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	
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン			
12	木	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	2.2
		コーンポテト					じゅんいち えだまめ	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	
13	金	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 じめじ 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	723 861
		牛乳		牛乳						
		かいそうとツナのサラダ (あじつき)	ソナ	わかめ 杵のり 赤つのまき	にんじん	「カレーの街つちうら」メニュー ちやくま さゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ	
14	木	★ヨーグルト		ヨーグルト						679 789
		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	
		牛乳		牛乳						
15	金	さつまいものてんぶら (わくわくクリーミードレッシング)	チキンサラダ(あじつき) (わくわくクリーミードレッシング)	とり肉		にんじん キャベツ さゅうり	さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま 油		2.3 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳						
		さばのしおこうじやき	さば	4年 国語【和食】 「くらしの中の『和』と『洋』」より			ごはん			
16	月	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゅんいち しゃらたき 砂糖	油	塩こうじ 食塩 酒 みりん しょうゆ	667 795
		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	
		ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			
17	火	牛乳		牛乳						681 806
		いいどり	とり肉 ちくわ		にんじん	たまごん 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	
18	水	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			2.4 3.1
		チリコンカン	ぶた肉 だいす		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 食塩	
		ハッシュドポテト					じゅがいも パン粉	油		
19	木	たいこんサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ			だいこん さゅうり とうもろこし		ドレッシング		675 830
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			
		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	
20	金	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	3.1 3.8
		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	
		ごめ粉パン 牛乳		牛乳			ごめ粉パン			
21	月	ハンバーグのりんごソースかけ	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	714 890
		まめとかぼちゃのサラダ (チコローマヨネーズ)	ひよこのまめ 青いんどうまめ 赤いんげんまめ		かぼちゃ	さゅうり	マヨネーズ			
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンボタージュの素 こしょう	
22	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			2.4 2.9
		やさいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいす 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 ようが グリンピース	砂糖 でん粉	油	トウバンジヤン 酒 しょうゆ 中華だし	
		あけびとうず (1~6年2年、中学生・職3年)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油		
23	月	はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし さゅうり	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 醤	687 797
		ごまキムチうどん	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん にら	こぼう はくさい えんじまき えんじまき	うどん	ごま	酒 みりん しょうゆ かつお厚削り	
		ミルクドーナツ		牛乳			ミルクドーナツ	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 醤	

※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)
24	火	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 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	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ		パン粉 マヨネーズ	こしょう 香草ミックス		811	2.5
		ピーフンいため			にんじん		ピーフン 油	中華だし ショウガ オイスター・ソース、こしょう			
		れんこんどんじる	ぶた肉 みそ	日本一のれんこんを使用したメニュー	にんじん キャベツ だいこん れんこん たまねぎ しょウガ	さといも こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り			
25	水	ミートソースパゲッティ	ぶた肉 だいす	にんじん バセリ トマト	にんじん キャベツ たまねぎ しょウガ 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 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	プロッコリー 赤パプリカ	キャベツ キュウリ		トマトソース			
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			626	2.2
		えびしうまい (1~6年生、中学生・職3年)	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 しょウガ 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		
27	金	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 ショウガ 食塩 こしょう		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			697	2.0
		とり肉のからあげ	とり肉				でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒	832	2.4
		マカロニサラダ (チコ・スマヨネーズ)			にんじん	キャベツ キュウリ	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
30	月	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 ショウガ かつお厚削り だし煮干し	660	1.7
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			753	2.1
		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			
		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 キュウリ	砂糖	油	しょうゆ 醤		
31	火	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 ショウガ 中華だし こしょう	621	2.6
		チリドックサンド(コッペパン、 フランクフルトのチリソースかけ)	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	764	3.2
		牛乳		牛乳							
		はなやさいサラダ(あじつき) (かんきつドレッシング)			プロッコリー にんじん	カリフラワー キュウリ		トマトソース			
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ どうもろこし クリンビース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		

※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 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	661	25.6	16	21.0	29	343
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
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・キュウリ・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・チングンサイ・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。