

令和5年 11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 エネルギー kcal 摂取量 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)		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 697 中 832 1.8 2.4
		さばのぶんかほし	さば						食塩	
		ごまズあえ	油あげ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酢 みりん ショウゆ	
		けんちんじる	とり肉		にんじん	ごぼう だいこん しめじ にんにく ながねぎ	さといし		ショウゆ 食塩 だいこん 煮干し かつお厚削り	
2	木	カレーうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ	うどん	油	カレールウ 食塩 にんにく 和風だし	626 755 2.6 3.3
		牛乳		牛乳						
		ごぼうサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		はなみかん				みかん				
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614 727 2.0 2.9
		かにたま	鶏卵 かに		にんじん	ながねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でん粉		ショウゆ 和風だし 食塩	
		チャプチエ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ ねりつけ にんにく ショウ	はるさめ 砂糖	油 ごま	ショウゆ 酒 こしょう 中華だし	
		どうふのちゅうかスープ	とうふ		ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ ごぼう しょくぎ	油	油	食塩 ショウゆ 中華だし こしょう	
7	火	わふうスパゲッティ	ペークン	のり	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ねりつけ しめじ	スパゲッティ	油	和風だし 食塩 白ワイン ショウゆ	562 695 2.2 2.8
		オレンジロールパン 牛乳		牛乳			パン			
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油		
8	水	はなやさいサラダ(あじつき) (やさいドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		664 778 1.4 1.9
		さんしようそぼろどん (ごはん・さんしようそぼろどんのぐ)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん しらたき 砂糖	油	ショウゆ みりん 和風だし 酒	
		牛乳		牛乳						
9	木	わかさぎフライ(1・2年2c、 3~6年・中学生・難3c)	わかさぎ				パン粉	油		611 777 2.3 3.0
		ブロッコリーとチーズのおかあえ (あじつき)	かつお節	チーズ	ブロッコリー にんじん	もやし			ショウゆ かつおだし みりん	
		くろパン 牛乳		牛乳			パン			
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉	油		
10	金	だいじとやさいのトマトに	とり肉 だいじ		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	802 942 2.8 3.3
		たまごとレタスのスープ	ぶた肉 鶏卵		にんじん	レタス カロリ しめじ	でん粉		コンソメ 食塩 こしょう ショウゆ	
		ツエッペリンカレーライス	ぶた肉		にんじん	にんにく ショウガ たまねぎ りんご	ごはん ジャガイモ 砂糖	油	ウスターソース ケチャップ カレーパン 洋風だし ショウゆ フルーツチャツネ 食塩 エスバニヨールソース	
14	火	牛乳		牛乳		ツエッペリンカレーの日メニュー 「カレーの街つちうら」メニュー				654 794 2.0 2.5
		フランクフルトのソテー	フランクフルト		ブロッコリー	れんこん	じゃがいも	油	こしょう	
		トッピングやさい(じゃがいも、 ブロッコリー、れんこんチップ)								
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			629 798 2.4 3.4
		あじのピザやき	あじ	チーズ			パン粉		食塩 こしょう ピザソース	
		ジャーマンポテト	ペークン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう	
16	木	はくさいのクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう	670 802 2.4 2.9
		ごはん 牛乳		牛乳			パン ジャム			
		やきどりのおかまみれ	とり肉 かつお節		にんじん	しょうが だいこん	砂糖		酒 ショウゆ みりん 酢	
17	金	ひじきのもの	さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	ショウゆ みりん 和風だし	715 940 1.9 2.6
		たまねぎのみぞしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ	さといし		かつお厚削り だし煮干し	
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			
20	月	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 乾しいたけ	はるさめ 小麦粉	油		608 725 1.9 2.4
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいじ みそ		にんじん	ながねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 ショウゆ 中華だし トウバンジャン	
		ワンタンスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 ショウゆ 中華だし こしょう	
21	火	ごはん 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ショウゆ 酒 コチュジャン	545 653 2.8 3.3
		ブルゴギ			にんじん	まなねぎ もやし	ごま	油	ショウゆ 中華だし	
		もやしとこまつな(ナムル)(あじつき)			にんじん	だいこん しめじ ながねぎ	油		中華だし ショウゆ 食塩	
22	水	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん		ごはん			745 894 2.0 2.5
		こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			
		とり肉のハニーマスタードやさ	とり肉	牛乳	みずな		こめ粉パン			
23	木	みずなのサラダ(あじつき)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 ショウゆ	545 653 2.8 3.3
		れんこんのポタージュ	ペークン	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ しめじ	牛乳		ホワイソース 食塩 コンソメ ショウゆ	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
24	金	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でん粉 砂糖	油	ショウゆ 酒 みりん	669 788 2.0 2.6
		のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			ショウゆ 酢	
		しらたまじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ながねぎ 乾しいたけ	しらたまもち		かつお厚削り だし煮干し 食塩 ショウゆ 酒	
25	土	ごはん(なつとう)	なつとう				ごはん			669 788 2.0 2.6
		牛乳		牛乳						
		さつまいものそぼろに	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	さつまいも 砂糖 でん粉	油	ショウゆ みりん 和風だし	
26	金	こまちんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り	669 788 2.0 2.6

茨城をたべようウイーク

※両面印刷となります。裏面をご覧ください。

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	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			674 807	2.0 2.5
		いかのちゅうかあげ	いか			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	酒 しょうゆ		
		パン・パンジー・サラダ(あじつき) (パン・パンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		肉だんごスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ 乾しいたけ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
28	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			594 762	2.2 3.1
		オムレツ	鶏卵				砂糖				
		きりほしだいこんとツナサラダ (あじつき)	ツナ			きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
		かぼちゃのクリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
29	水	ごはん 牛乳		牛乳	スタディ メニュー	6年 家庭【一汁三菜】 「こんだてを工夫して」より	ごはん			629 743	2.1 2.5
		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 酒		
		あおなのあひたし(あじつき)	かつお節		こまつな にんじん	もやし			めんつゆ		
		なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん はくさい ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
30	木	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			603 782	2.4 3.3
		メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パン粉	油			
		キャベツとアスパラガスのソテー			アスパラガス にんじん	キャベツ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		プロッコリーとトマトのスープ	ワイン		プロッコリー にんじん トマト	はくさい にんにく	マカロニ		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。

«産地について»

太字のごはん・にんじん・れんこん・ごぼう・さといも・だいこん・ながねぎ・きゅうり・レタス・セロリ・みそは、土浦市産です

キャベツ・みずな・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ・にら・ピーマン・

さつまいも・もやし・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

今月の栄養価平均値

栄養素	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
単位		g	%	g	g	g
小学生 平均値	648	26.0	16	21.4	30	336
児童(8~9歳)	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
学校給食摂取基準					4.5以上	
中学生 平均値	789	31.2	16	25.4	29	366
生徒(12~14歳)	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
学校給食摂取基準					7以上	