



令和6年 9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・四・中・新治学園)

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)
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 658	1.9
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉	油		中 783	2.5
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ グリンピース	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ 酒 食塩		
	かきたまじる	とり肉 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
3 火	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			617	2.1
	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	777	3.0
	オムレツ	鶏卵	スタディ メニュー	3年 理科【大豆】 「植物の育ち方」より		砂糖				
	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)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
4 水	さんしよくそぼろどん(むぎごはん、 ぶんしよくそぼろどんのく)	とり肉 鶏卵				ごはん むぎ しょうゆ 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	691	1.8
	牛乳		牛乳						854	2.5
	コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
	たくあんあえ			にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		ごま 油	みりん しょうゆ		
5 木	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			607	2.9
	ハヤシチュー	ぶた肉	まごはやさしいメニュー	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース こしょう	774	4.0
	まごはやさしいサラダ(あじつき)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ	ひじき 昆布 茎わかめ	にんじん	きゅうり しめじ にんにく	さつまいも 砂糖	ごま 油	酢 しょうゆ		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
6 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	2.0
	さばのしおこうじカレーやき	さば	美味しおDayメニュー		しょうが			酒 塩こうじ カレー粉 しょうゆ	779	2.5
	こんにゃくのもの	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう 乾しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし		
	肉だんごスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい なげぎ 乾しいたけ	はるさめ	油	中華だし しょうゆ 食塩		
9 月	ごもくうどん	とり肉 油あげ	わかめ	にんじん	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	656	2.9
	牛乳		牛乳						760	3.5
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	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			
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			613	2.1
	とり肉のバーベキューソースがけ	とり肉			りんご たまねぎ にんにく しょうが レモン	砂糖		こしょう 酒 しょうゆ 酢	729	2.8
	じゃがいものもの	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	とうがんのスープ	なまあげ		にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ 乾しいたけ			中華だし 食塩 こしょう しょうゆ		
11 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			600	2.5
	ミートソースのカルツォーネ	とり肉		たまねぎ		小麦粉		ケチャップ	745	3.2
	ポテトマカロニサラダ (チューブマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	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		
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			623	2.1
	かにたま	鶏卵 かにかまぼこ	日本一れんこんメニュー	にんじん	しいたけ なげぎ たけのこ	砂糖 でん粉		しょうゆ 和風だし 食塩	742	2.8
	れんこんとなまあげのちゅうかいだめ	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	れんこん えだまめ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん 中華だし デンメシジャン オイスターソース		
	チンゲンサイのスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			598	2.4
	いわしのしょうがに	いわし			防災給食 しょうが	砂糖		しょうゆ	711	3.0
	ひじきとだいずのもの	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	くきわかめスープ	こうやどうふ	くきわかめ	にんじん	もやし キャベツ			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
17 火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	568	1.9
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			738	2.7
	チキンナゲット (1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉	十五夜メニュー			小麦粉 でん粉	油			
	はなやさいサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
18 水	★おつきみゼリー					おつきみゼリー				
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			628	2.0
	ボーくしゅうまい (1～6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			766	2.7
	やさしいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ しょうが なげぎ グリンピース にんにく	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし		
19 木	はるさめとやさしいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ なげぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	ごまキムチうどん	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん いら	ごぼう はくさい なげぎ キムチ	うどん	ごま	酒 みりん しょうゆ かつお厚削り	602	2.8
	牛乳		牛乳						749	3.9
	だいがくも(1～4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢		
20 金	みずなのサラダ(あじつき)			みずな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	こんさいカレーライス	ぶた肉			たまねぎ れんこん にんにく	ごはん さといも さつまいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールー	697	2.3
	牛乳		牛乳						840	3.0
	ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	ひよこまめ 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			
24 火	オレンジ					オレンジ				
	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			585	2.9
	キャベツメンチカツ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		753	3.9
	かいそうとツナのサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ 茎わかめ 昆布 煮つめた 白ずきのり	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ		
24 火	ワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし なげぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		

※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)
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			625	2.1
		ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉	スタディメニュー	8年 理科【ごぼう】 「植物の体のつくりとはたらき」より		たまねぎ 砂糖		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	754	2.8
		キャベツのごまこんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
		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 こんにゃく			
26	木	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			589	2.7
		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	760	3.5
		やさしいソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ もやし エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		クリームシチュー		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	2.0
		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		768	2.7
		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		
30	月	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん		油	中華だし 食塩 しょうゆ		
		みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし どうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん	油	デンメンジャン 中華だし しょうゆ こしょう	611	2.9
		牛乳		牛乳						769	3.5
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
		チキンサラダ(あじつき) (やさしいドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング			

※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	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	623	24.1	15	20.0	29	335	2.3	5.2
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	766	29.2	15	23.7	28	367	3.1	6.9
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・ごぼう・ながねぎ**は、土浦市産です。
みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・ピーマン・ほうれんそう・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

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチック、ゼリーのカップ、ふたの素材は紙です。