



令和6年 9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 650	1.8
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん にら	ながねぎ にんにく		油	食塩 こしょう	中 784	2.4
	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	みりん しょうゆ		
	やさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん なめこ			だし煮干し かつお厚煎り		
3 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	クチャップ 中濃ソース 味噌だし 食塩 こしょう	523	1.9
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			693	2.7
	チキンナゲット (1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				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			
4 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			628	2.0
	ボーグしゅうまい (1～6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			766	2.7
	やさいたつぱりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ 乾しいたけ しょうが ながねぎ 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		
	はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
5 木	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 とうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん	油	テンメンジャン 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			
6 金	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	油	カレー粉 中濃ソース カレールフ	697	2.3
	牛乳		牛乳			さといも さつまいも			840	3.0
	ピーズサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	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			
	オレンジ				オレンジ					
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658	1.9
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉	油		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		かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
10 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	クチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー	777	3.0
	オムレツ	鶏卵			にんじん	砂糖				
	コールスローサラダ(あじつき) (コールスロッドレッシング)				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
11 水	さんしょくそぼろどん(むぎごはん、 さんしょくそぼろどんのく)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん むぎ しちたき 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		
12 木	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			607	2.9
	ハヤシシチュー	ぶた肉		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	ハヤシルフ クチャップ 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							
13 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			しょうが			酒 塩こうじ カレー粉 しょうゆ	779	2.5
	こんにゃくのにももの	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう 乾しいたけ たまねぎ はくさい ながねぎ 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		はるさめ	油	中華だし しょうゆ 食塩		
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658	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	774	2.8
	じゃがいものにももの	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		
18 水	★おつきみゼリー					おつきみゼリー				
18 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		クチャップ	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		
19 木	コーンスープ	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 こしょう		
	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 ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	しいたけ ながねぎ 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			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 テンメンジャン オイスターソース		
20 金	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		
20 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				しょうが	砂糖	しょうゆ	711	3.0
	ひじきとだいずのにももの	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		
24 火	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		
	コッパパン 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		
24 火	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 とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		

※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		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			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		
		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		
26	木	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			
27	金	ごはん 牛乳		牛乳	8年 理科【ごぼう】 「植物の体のつくりとはたらき」より		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				たまねぎ 砂糖		デミグラスソース クスターソース ケチャップ	754	2.8
		キャベツのごまこんがえ		塩昆布			キャベツ きゅうり	ごま			
		みそけんちんじる	とうふ みそ				だいこん ごぼう ながねぎ	さといも こんにゃく	かつお厚削り 和風だし		
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			701	2.2
		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		850	2.8
		だいこんのもの	油あげ		にんじん	だいこん えだまめ	こんにゃく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
		ワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし しょう		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
※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 g	%	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	632	24.4	15	20.1	29	336	2.2	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	773	29.5	15	23.8	28	367	2.9	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・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くるください。
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。