



令和6年 9月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Cブロック(真鍋小・二中・大岩田小・右衛門小・六中・都和南小・都和小・都和中)

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	小 656	2.9
	牛乳		牛乳						中 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			
3 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 しょうゆ		
4 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 しょうゆ		
5 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			623	2.1
	かにたま	鶏卵 かにたまぼこ	日本ーれんこんメニュー 		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	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 デンメンジャン 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 しょうゆ		
6 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 しょうゆ		
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			650	1.8
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん にら	ねぎ ぶたにく		油	食塩 しょうゆ	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		
	やさしいのみそしる	どうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん なめこ			だし煮干し かつお厚削り		
10 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 しょうゆ	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			
11 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			628	2.0
	ポークしゅうまい (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	どうふ 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 グリーンピース 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		
	はるさめとやさしいのスープ	なまあげ		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 しょうゆ		
12 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 ほうさい もやし とうもろこし 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 しょうゆ	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			
13 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 さといも さつまいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	697	2.3
	牛乳		牛乳						840	3.0
	ピーンズサラダ(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	「カレーの街つちうら」メニュー 		キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	オレンジ					オレンジ				
17 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			662	2.1
	チリコンカン	ぶた肉 だいず	スタディ メニュー	3年 理科【大豆】 「植物の育ち方」より		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 しょうゆ チリパウダー
	オムレツ	鶏卵						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) ★おつきみゼリー			十五夜メニュー		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
18 水	さんしよくそぼろどん(むぎごはん、 さんしよくそぼろどんのく)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん むぎ しらたき 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		
19 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	まごはやさいいメニュー	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	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ	774	4.0
	まごはやさいいサラダ(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 まわかめ	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							
20 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 ほうさい 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		
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	2.0
	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		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		

※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(カルテン)	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	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		
26	木	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
		だいごんのにももの	油あげ		にんじん	だいごん えだまめ	こんにゃく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
		ワントンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワントン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
27	金	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 だけのこ 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 だし素干し 食塩 しょうゆ		
30	月	ごはん 牛乳		牛乳	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		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ぶあえ		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				だいごん 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		

※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。

今日の栄養価平均値

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	%	mg	g	g
小学生 平均値	632	24.4	15	20.1	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	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》

大字の**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。