



令和6年 10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のになる食品		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)
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 727	2.1
	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	中 875	2.6
	ひじきとごぼうのサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)		ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング			
	はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚煎り		
2 水	コッパバン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			580	2.2
	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		728	3.1
	グリーンサラダ(あじつき)				キャベツ じゃがいも えだまめ	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	イタリانسープ	とり肉 鶏卵	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン粉		コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	2.0
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	778	2.4
	もやしののりずあえ	ツナ	のり	にんじん	もやし			しょうゆ 酢		
	だいこんのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ			だし煮干し かつお厚煎り		
4 金	きのことあきやさいのカーレーズ (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ なす しめじ にんにく	ごはん むぎ さつまいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	803	2.6
	牛乳		牛乳						961	3.3
	つちうら焼きれんこんのホットサラダ (あじつき)	とり肉		かぼちゃ ブロッコリー	れんこん	キューピーコーボサダ 「カレーの街つちうら」メニュー 美りの秋メニュー	油 ドレッシング			
	(くろずたまねぎドレッシング) ★ヨーグルト		ヨーグルト							
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			646	1.9
	やきどりのピリからソースがけ	とり肉 みそ			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉		酒 こしょう コチュジャン しょうゆ	768	2.4
	はくさいのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ かつおだし みりん		
	ほうとう	油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ	ほうとう		酒 かつお厚煎り だし煮干し		
8 火	コッパバン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			コッパバン ジャム			591	2.1
	ミートパンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	757	2.9
	ブロッコリーサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
	や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		
9 水	ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			612	1.6
	牛乳		牛乳						714	2.1
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	けんちんじる	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	こんにゃく		しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
10 木	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい もやし ながねぎ にんにく しょうが	うどん	油	しょうゆ テンメシジャン 中華だし 食塩	642	2.8
	牛乳		牛乳						740	3.6
	さつまいものてんぷら					さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま 油			
	りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ じゃがいも とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			612	1.9
	きびなごのごまフライ(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)	きびなご				パン粉	ごま 油		740	2.7
	とうふのうまに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 和風だし		
	もずくのスープ	とり肉	もずく	にんじん	もやし えのきたけ			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
15 火	くらパン 牛乳		牛乳			パン			551	2.8
	とり肉のレモンやき	とり肉		パセリ	レモン	砂糖		酒 食塩 みりん しょうゆ	711	3.6
	ポテトのチーズに		チーズ		たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
	レンズまめのトマトスープ	ウイナー		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	レンズまめ		コンソメ 食塩 こしょう		
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			674	2.2
	肉だんごのあますあん	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 中華だし ケチャップ	813	3.0
	はるさめサラダ(あじつき)				もやし じゃがいも とうもろこし	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
	とうふとこまつなのちゅうかスープ	とうふ		にんじん こまつな	だいこん 乾しいたけ しょうが		油	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ		
17 木	こめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン			592	2.4
	マヨたまカツ	鶏卵 ウイナー			日本一れんこんメニュー こめ粉パンの日メニュー	パン粉	油		783	3.4
	れんこんのガーリックいため			ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ にんにく		油	コンソメ 食塩 こしょう		
	ポトフ	ウイナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			666	1.7
	ハンバーグのりんごソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖		ウスターソース しょうゆ	811	2.0
	ポテトマカロニサラダ (チューブマヨネーズ)				じゃがいも とうもろこし	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	オニオンスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
21 月	わかめラーメン	ぶた肉	わかめ	にんじん	もやし たけのこ ながねぎ にんにく	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	580	2.7
	牛乳		牛乳						790	3.8
	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			
	とうふのちゅうかふうサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酢		
22 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637	2.0
	いかのねぎソースがけ	いか			しょうが ながねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢	761	2.5
	ブロッコリーのおかかあえ	油あげ かつお節		ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚煎り		

※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)
23	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			629	2.3
		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	814	3.1
		キャベツとエリンギのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		さつまいものクリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	さつまいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
24	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			691	2.6
		キャベツメンチカツ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	油		842	3.2
		ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		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 たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
25	金	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん ジャがいも	油	ハヤシライス ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	674	2.3
		牛乳		牛乳						807	2.6
		コーンソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 食塩 こしょう		
		オレンジ				オレンジ					
28	月	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	ごはん しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	638	2.1
		牛乳		牛乳						759	2.7
		あつやきたまご	鶏卵				砂糖				
		きのことチンゲンサイのスープ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが	はるさめ	油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
29	火	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン いか	なまクリーム	トマト パセリ	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	油	白ワイン 洋風だし 食塩 こしょう	673	2.7
		ミニまっちゃん 牛乳		牛乳			パン			846	3.5
		デキナゲット(1～6年2こ、 中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油			
		ツナサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ		
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670	2.2
		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	春雨 小麦粉	油		885	2.8
		マーボーだいこん	ぶた肉 だいず みそ		にんじん	だいこん ひかねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 中華だし しょうゆ トウバンジャン 食塩		
		サンラータン	とり肉 とうふ 鶏卵		にんじん こまつな	たけのこ 乾しいたけ	でん粉	油	中華だし 酒 しょうゆ 食塩 こしょう 酢		
31	木	ごもくうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう 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	669	2.2
		牛乳		牛乳						775	3.1
		かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油			
		まめのサラダ(あじつき) (ごま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		にんじん	キャベツ きゅうり		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	646	25.3	16	21.2	30	358	2.2	5.4
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	794	30.6	15	25.7	29	394	2.9	7.0
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》
太子の**ごはん・れんこん・きゅうり・ごぼう・ひかねぎ**は、土浦市産です。
さつまいも・こまつな・チンゲンサイ・米粉は、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です。