

## 令和6年 10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 エネルギー 1食相当量 (kcal) 1(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	火	くろパン 牛乳 【スタディメニュー】 8年 国語 【とり肉・とうもろこし】 「サハラ砂漠の茶会」 ボテトのチーズに レンズまめのトマトスープ	牛乳			パン				小 551 2.8
		とり肉のレモンやき	とり肉	バセリ	レモン	砂糖	酒 食塩 みりん しょうゆ			中 711 3.6
2	水	ごはん 牛乳 肉だんごのあまずあん はるさめサラダ(あじつき) とうふとこまつなのちゅうかスープ	牛乳	牛乳	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コーンソメ 食塩 こしょう		
		レンズまめのトマトスープ	牛乳	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	レンズまめ	コーンソメ 食塩 こしょう		
3	木	ごめこパン 牛乳 マヨたまカツ れんこんのガーリックいため ボトフ	牛乳	牛乳	日本一れんこんメニュー ごめこパンの日メニュー	ごめこパン				592 2.4
		鶏卵 ウィンナー			パン粉	油				783 3.4
4	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのりんごソースがけ ボテトマカロニサラダ (チユーブマヨネーズ) オニオンスープ	牛乳	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			666 1.7
		とり肉 ぶた肉			さゅうり とうもろこし	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう		811 2.0
7	月	わかめラーメン 牛乳 あけぎょうざ(1~6年2こ、 中学生・職3こ)	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
8	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ひじきとこぼうのサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング) はくさいのみそしる	牛乳		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	しょうゆ 酢	
		いわし			にんじん	キャベツ さゅうり	砂糖	油	だし煮干し かつお厚削り	
9	水	ごはん 牛乳 コッペパン(キャラメルクリーム) 牛乳 ボテトコロッケ グリーンサラダ(あじつき) イタリアンスープ	牛乳			ごはん				727 2.1
		牛乳			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油	しょうゆ 酒 みりん		875 2.6
10	木	ごはん 牛乳 ぶた肉のしがうがいため もやしのりずあえ だいこんのみそしる	牛乳		牛乳	キャベツ さゅうり えだまめ	砂糖	油	ドレッシング	
		【スタディメニュー】 美味しおDayメニュー	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン粉	油	だし煮干し かつお厚削り	
11	金	ごはん 牛乳 きのことあきやさいのカレーライス (むぎごはん) 牛乳 ちゅうら焼きれんこんのホットサラダ (あじつき) (こうさずたまねぎドレッシング) ★ヨーグルト	牛乳		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	580 2.2
		牛乳	牛乳							728 3.1
15	火	ごはん 牛乳 ミートベンネ ブロッコリーサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング) やさいのクリームスープ	牛乳	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		645 2.0
		ぶた肉	牛乳	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		778 2.4
16	水	ごはん(なつとう) 牛乳 肉じゃが けんちんじる	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	コーンソメ 食塩 こしょう	
		なつとう								
17	木	ごはん(なつとう) 牛乳 さつまいものてんぶら りっちゃんサラダ(あじつき)	牛乳		にんじん	じやがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		612 1.6
		牛乳	牛乳			たまねぎ	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		714 2.1
18	金	肉みそどん 牛乳 さつまいものてんぶら りっちゃんサラダ(あじつき)	牛乳	みそ	にんじん	はくさい もやし ながねぎ	うどん	油	しょうゆ テンメンジャン 中華だし 食塩	
		牛乳	牛乳	1年 国語【りっちゃんサラダ】 「サラダでげんき」より			さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま 油		
21	月	むぎごはん 牛乳 きびなごのこまフライ(1~4年2こ、 5~6年・中学生・職3こ) とうふのうまい もずくのスープ	牛乳			パン粉	ごま 油			642 2.8
		牛乳	牛乳			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	740 3.6
22	火	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ ごもくまめ なめこのみそしる	牛乳		牛乳	もやし えのきだけ	油	油	だし煮干し かつお厚削り	
		牛乳	牛乳							
		あじのピザやき キャベツとエリンギのソテー	牛乳	チーズ	にんじん	キャベツ エリンギ	パン	油	コーンソメ 食塩 こしょう	629 2.3
		さつまいものクリームシチュー	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	パン	油 バター	コーンソメ 食塩 こしょう	814 3.1

※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)	食物相当量 (g)
23	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	春雨 小麦粉	油		885	2.8
		マーポーだいこん	ぶた肉 だいすみそ		にんじん	たけのこ にんにく たいこん ながわさ	砂糖 でん粉	油	薄 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		
24	木	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			543	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	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	705	3.7
		コーンソテー	ワインナー			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					
25	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			717	1.9
		とり肉のピリからソースかけ	とり肉 みそ			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油	酒 こしょう コチュジャン しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん	854	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			酒 かつお厚削り だし煮干し		
		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				
28	月	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 しゅんざく	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			
29	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637	2.0
		いかのねぎソースかけ	いか			しょうが ながわさ	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢	761	2.5
		プロッコリーのおかかあえ	油あげ かつお節		プロッコリー 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	こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
30	水	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 バセリ	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
		ミニまっちゃんパン 牛乳		牛乳			パン			846	3.5
		チキンナゲット(1~6年2歳、 中学生・職3歳)	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		
31	木	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 えのきだけ 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		

※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 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
小学生 平均値	643	25.3	16	21.5	30	359
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の 13%~20%	15	26.2	30	4.5以上
学校給食摂取基準		摂取エネルギー全体の 20%~30%		350	2未満	
中学生 平均値	793	30.7	15	26.2	30	3.0
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の 13%~20%	15	20%~30%	450	7以上
学校給食摂取基準		摂取エネルギー全体の 20%~30%			2.5未満	

#### 『産地について』

太字の『ごはん・おんこん・きゅうり・ごぼう・ながわさ』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ティックです。