



令和6年 10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・右磐小・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)	食塩相当量 (g)
1 火	コッパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			コッパン ジャム			小 591	2.1
	ミートパネ	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	中 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		
2 水	ごはん(なつとう)	なつとう				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 しらすき 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 かつお厚削り だし煮干し		
3 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 テンメンジャン 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	スタディメニュー 1年 国語【りっちゃんサラダ】 「サラダでげんき」より		牛乳		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 きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
4 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		
7 月	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		
8 火	くらパン 牛乳	スタディメニュー 8年 国語 【とり肉・とうもろこし】 「サハラ砂漠の宴会」		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		ウインナー	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		
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			674	2.2
	肉だんごのあまずあん	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 きゅうり 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		
10 木	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン			592	2.4
	マヨたまカツ	鶏卵 ウインナー		日本一れんこんメニュー こめパンの日メニュー		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	ウインナー		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		
11 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)				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		
	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		
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			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	875	2.6
	ひじきとごぼうのサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)		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 かつお厚削り		
16 水	コッパン(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 きゅうり えだまめ	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	イタリアンスープ	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		
17 木	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 かつお厚削り だし煮干し		
18 金	きのこあきやさいのカレーライス (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) (くるすたまねぎドレッシング)	とり肉		かぼちゃ ブロッコリー	れんこん	キューピーコラボサラダ 「カレーの街つちうら」メニュー 実りの秋メニュー		油 ドレッシング		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
21 月	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 ぎりほしだいこん	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 かつお厚削り		
22 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
	ミニまっちゃんパン 牛乳		牛乳			パン			846	3.5
	チキンナゲット(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		

※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	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	こんにやく		だし煮干し かつお厚煎り		
24	木	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 きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
25	金	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		
28	月	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 ながねぎ 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		
29	火	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		
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			660	2.1
		とり肉のさいきょうやき	とり肉 みそ			しょうが	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ みりん	788	2.6
		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			
		ごもくじる	ぶた肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう 乾しいたけ			しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し		
31	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	ハヤシルー クETCHAPP 中濃ソース 食塩 こしょう	705	3.7
		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					

※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	エネルギー 単位	たんぱく質		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
小学生 平均値	639	25.6	16	20.9	29	358	2.3	5.3
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	790	31.1	16	25.5	29	394	3.0	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・きゅうり・ごぼう・ながねぎ**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。