



令和6年 11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)	
1 金	ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごはん むぎ 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	小 701	2.2	
	牛乳		牛乳						中 836	2.8	
	ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん			
	★ヨーグルト		ヨーグルト								
5 火	ミートソースパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	580	1.9	
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			774	2.7	
	とうふナゲット (1～6年2こ・中学生・職3こ)	とうふ 魚肉すり身			たまねぎ	小麦粉	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				
6 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			574	1.8	
	たらのさいきょうやき	たら みそ				砂糖			682	2.4	
	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			
	さわにわん	とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し			
7 木	こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			559	2.6	
	とり肉のハニーマスタードやき	とり肉	米粉パンの日メニュー		しょうが にんにく	はちみつ		酒 こしょう マスタード しょうゆ	668	3.1	
	みずなのサラダ(あじつき)			みずな にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ			
	れんこんのポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ しめじ			ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう			
8 金	ルーローハン (むぎごはん、ルーローハンのぐ)	ぶた肉	◇台南市との友好交流協定締結記念◇ 台湾メニュー			にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ 砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース はっかく	666	1.8
	牛乳								788	2.6	
	のりとたまごのスープ	鶏卵 とうふ	のり	にんじん	たまねぎ ながねぎ 乾しいたけ	でん粉	油	からスープ 中華だし しょうゆ 食塩			
	たいわんバナナ				バナナ			レモン果汁			
11 月	きつねうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん だし煮干し かつお厚削り	587	2.7	
	牛乳		牛乳						729	3.5	
	だいがくいも(1～4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢			
	かいそうとツナのサラダ (あじつき)	ツナ	わかめ 茎わかめ 昆布 赤つのまた 白ずきのり	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢			
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			686	1.8	
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	スタディメニュー	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	828	2.1	
	ポテトサラダ(チューブマヨネーズ)	ウィンナー	7年 家庭科 「日常食の調理と地域の文化」より	にんじん きゅうり とうもろこし	にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	こしょう			
	キャベツと油あげのみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り			
14 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	1.8	
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉 小麦粉	油		802	2.5	
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩			
	ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ 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 こしょう			
15 金	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油	ターメリック カレー粉 洋風だし ウスターソース ケチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャツネ ハヤシルウ	791	2.8	
	牛乳		牛乳						929	3.4	
	フランクフルトのソテー	フランクフルト									
	トッピングやさしい(じゃがいも、 ブロッコリー、れんこんチップ)			ブロッコリー	れんこん	じゃがいも	油	こしょう			
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			652	2.2	
	あじのみそマヨネーズやき	あじ みそ				ノンエッグマヨネーズ		酒	779	2.9	
	だいこんのもの	ぶた肉 さつまいも		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし			
	はるさめスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう			
19 火	バターパン 牛乳		牛乳			パン			678	2.3	
	オムレツ	鶏卵				砂糖			879	3.2	
	ミートパンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム	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			
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	さつまいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう			
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			651	2.0	
	ハンバーグのきのこソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 パン粉	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	787	2.6	
	コーンポテト				たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ こしょう			
	オニオンスープ	ベーコン		さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう			
21 木	カレーうどん	とり肉		にんじん	たまねぎ ながねぎ グリーンピース	うどん	油	カレーウ 食塩 しょうゆ 和風だし	638	2.9	
	牛乳		牛乳						790	3.8	
	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					
	さつまいもとチーズのサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)		チーズ ひじき	にんじん	えだまめ	さつまいも	ドレッシング				
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			727	2.5	
	とり肉のからあげ	とり肉	スタディメニュー	5年 家庭科【ごはん・みそ汁】 「食べて元気に」より	しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	865	2.9	
	ごもくきんぴら	ぶた肉 さつまいも		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん とうがらし			
	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り			
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			635	1.4	
	いわしフライ	いわし				パン粉 小麦粉	油		763	1.9	
	やさしいため	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう かつお厚削り だし煮干し			
	つちうらけんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	さといも こんにゃく					

※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)
26	火	コッペパン(ブルーベリージャム) 牛乳		牛乳			パン ブルーベリージャム			640	2.0
		とり肉のメキシコふう	とり肉 あかいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ どうもろこし	小麦粉	油	食塩 こしょう 洋風だし クチャップ 白ワイン チリパウダー	830	2.7
		やさしいコロッケ			にんじん	たまねぎ どうもろこし グリーンピース	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
		フルーツポンチ				パインアップル もも	いちごゼリー ナタデココ				
27	水	こまちみそぶたどん (ごはん、こまちみそぶたどんのぐ)	ぶた肉 みそ		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	みりん 酒 しょうゆ オイスターソース コチュジャン	664	2.0
		牛乳		牛乳						805	2.7
		れんこんとセロリのサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)				にんじん れんこん セロリ きょうり		ドレッシング	こしょう		
		たまごレタスのスープ	とり肉 鶏卵		にんじん レタス しめじ ながねぎ		でん粉		中華だし 食塩 しょうゆ		
28	木	くらパン 牛乳		牛乳			パン			590	2.7
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉	油		776	3.6
		ニョッキのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	ニョッキ	油	クリームシチューの素 ホワイトソース コンソメ こしょう		
		かぶのミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	じゃがいも おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
29	金	ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			638	2.0
		牛乳		牛乳						751	2.4
		さつまいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも ごんにやく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	さといも		だし 煮干し かつお厚削り		

※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	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	649	25.8	16	21.2	29	333	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	793	31.1	16	25.2	29	365	2.8	6.7
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・きょうり・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・だいこん・レタス・セロリ・小町みそ**は、土浦市産です。
キャベツ・みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・ピーマン・もやし・さつまいも・なっとうは、茨城県産です。
※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チックです。