



令和6年 11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	
		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	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			小 655	1.4
	いわしフライ	いわし				パン粉 小麦粉	油		中 788	1.9
	やさしいため	ぶた肉		にんじん ビーマン	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		
	つちうけんちんじる	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		かつお厚煎り だし煮干し しょうゆ 食塩		
5 火	くろパン 牛乳		牛乳			パン			640	2.0
	とり肉のメキシコふう	とり肉 あがいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油	食塩 こしょう 洋風だし ケチャップ 白ワイン チリパウダー	843	2.7
	やさしいコロッケ			にんじん	たまねぎ とうもろこし 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				
6 水	こちみそぶたどん (ごはん、こ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 きゅうり		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		
7 木	わかめうどん	ぶた肉	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ	うどん			624	3.6
	牛乳		牛乳						722	4.1
	ちくわのいそべあげ(1・2年1こ、 3～6年・中学生・職2こ)	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油			
	キャベツとコーンのソテー	ウィンナー		ビーマン	キャベツ とうもろこし		油	食塩 コンソメ 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		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		牛乳						788	2.6
	のりとたまごのスープ	鶏卵 とうふ		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	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	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 さつまあげ		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じる	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 かつお厚煎り		
12 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	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		
14 木	コッパパン(ブルーベリージャム) 牛乳		牛乳			パン ブルーベリージャム			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		763	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		
15 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
	さつまいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも こんにゃく 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 かつお厚煎り		
18 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 かつお厚煎り	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 白すずり	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
19 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	7年 家庭科 「日常食の調理と地域の文化」より	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		にんじん	きりしまだいこん たまねぎ しょうが	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じる	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 かつお厚煎り		
20 水	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
	どうふナゲット (1～6年2こ、中学生・職3こ)	どうふ 魚肉すり身		にんじん	たまねぎ	小麦粉	油			
	こぼろサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
21 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		
22 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 バヤシルフ	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		
25 月	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 かつお厚煎り だし煮干し		

※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)
26	火	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		
27	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			661	1.9
		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	800	2.5
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	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		
28	木	カレーうどん	とり肉		にんじん	たまねぎ ながねぎ グリンピース	うどん	油	カレーパウダー 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			
29	金	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 さつまあげ		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		

※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 kcal	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	646	26.1	16	21.4	30	330	2.2	4.9
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	789	31.3	16	25.3	29	362	2.9	6.4
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・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・小町みど**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