



令和6年 11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 金	むぎごはん 牛乳		牛乳	5年 家庭科 【ごはん・みそ汁】 「食べて元気に」より		ごはん むぎ			小 748	2.5
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	中 891	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	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			だし煮干し かつお厚削り		
5 火	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かけ	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 クチャップ	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		
6 水	ミートソースパゲツティ	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	スパゲツティ	油	ウスターソース クチャップ 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)	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			
7 木	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシライス クチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	678	2.2
	牛乳		牛乳						807	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							
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	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		にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	砂糖 でん粉			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	がらスープ 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			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	ピーマン	さりぼしだいこん たまねぎ しょうが	砂糖	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)	ウインナー			にんじん きゅうり	にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
	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		
12 火	くらパン 牛乳		牛乳			パン			640	2.0
	とり肉のメキシコふう	とり肉 あかいんげんまめ		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 クチャップ 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				パイナップル もも	いちごゼリー ナタデココ				
14 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	カレーうどん 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			
15 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		
18 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 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		かつお厚削り だし煮干し しょうゆ 食塩		
19 火	こめ粉パン 牛乳		牛乳	米粉パンの日メニュー		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			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		
20 水	こまちみそぶたどん (こはん、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	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			しらたき 砂糖			805	2.7
	れんこんとセロリのサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	れんこん セロリ きゅうり	「全校一斉いばらき美味しお給食」メニュー 日本一れんこんメニュー		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		
21 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		
22 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 グリーンピース	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 かつお厚削り		
25 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	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 煮つもの 白ずきり	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		

※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・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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			574	1.8
		たらのさいぎょうやき	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 しらすき	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	砂糖		酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚揚げ だし煮干し		
27	水	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	クチャップ 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 どうもろこし 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		
28	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		
		ワントンスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワントン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
29	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		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 クチャップ 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ー	フランクフルト								
		トッピングやさい(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		

※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	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・きゃうり・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

★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。