



令和7年 9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(たんばく質)	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 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 620	1.9
	とり肉のてりやき	とり肉				砂糖 でん粉		こしょう 酒 しょうゆ みりん	中 738	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 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	かきたまじる	とうふ 鶏卵		こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが	でん粉		かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
2 火	コッペパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			607	2.6
	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		774	3.4
	まめとコーンのメキシコふう	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 チリパウダー ケチャップ 白ワイン 洋風だし		
	アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			598	2.0
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	712	2.5
	ひじきのサラダ(あじつき)		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	こうやどうふのすましじる	こうやどうふ		こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
4 木	わかめうどん	とり肉 油あげ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し	648	3.1
	牛乳		牛乳						742	3.7
	たこやき(1・2年2こ、3・6年・中学生・職3こ)	たこ 鶏卵			キャベツ	小麦粉	油			
	ブロッコリーとチーズのおかかあえ	かつお節	チーズ	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		
5 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			600	2.1
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず みそ			むぎがね しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし トウバンジャン	717	2.6
	キャベツのちゅうかサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	はるさめとやさいのスープ			こまつな にんじん	もやし えのきたけ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647	1.9
	ぶた肉のしおいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく		油	食塩 こしょう	778	2.3
	ごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)				ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	こまつなのスープ	ベーコン		こまつな にんじん	もやし たまねぎ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
9 火	ナン 牛乳		牛乳			ナン			625	2.8
	れんこんいりドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん しょうが グリンピース	小麦粉 砂糖	油	カレー粉 ウスターソース コンソメ 食塩 しょうゆ ケチャップ こしょう	744	3.4
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
	★レモンゼリー					ゼリー				
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			650	1.9
	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	775	2.4
	もやしのサラダ(あじつき)			こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 食塩		
	ごまとうにゅうスープ	ぶた肉 みそ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが はくさい えのきたけ ながね	砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし トウバンジャン 酒 食塩		
11 木	ホットドッグ(コッペパン、フランクフルトのケチャップあえ) 牛乳	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	612	3.3
	マカロニサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ドレッシング		753	4.0
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
	おやこどん(むぎごはん、おやこどんのく) 牛乳	とり肉 鶏卵 とうやどうふ		にんじん	たまねぎ	ごはん むぎ 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	667	1.8
12 金	きびなごフライ(1~4年2こ、5・6年・中学生・職3こ)	きびなご							816	2.3
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり			ゆかり粉 食塩		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			607	1.7
	なまあげのみそいため	なまあげ とり肉 みそ		にんじん	キャベツ 乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん テンメンジャン	729	2.2
16 火	もやしとピーマンのおひたし	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
	だまこじる			こまつな にんじん	だいこん ごぼう	こんにゃく だまこもち		しょうゆ 食塩 だし煮干し かつお厚煎り		
	コッペパン(中学校のみ:チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			549	2.6
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖		デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	790	3.5
17 水	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 食塩 こしょう		
	とうがんとたまごのスープ	ウインナー 鶏卵		にんじん	とうがんと たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ		
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			679	2.5
	ほっけのごまマヨネーズやき	ほっけ			にんにく しょうが		ノンエグマヨネーズ ごま	酒 食塩 しょうゆ	823	3.2
	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 ぶな粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	わかめととうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん はくさい 乾しいたけ			だし煮干し かつお厚煎り		
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			702	2.2
	キャベツメンチカツ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ	パン粉	油		850	2.8
	こんにゃくのおかか	さつまいも かつお節		にんじん	えだまめ 乾しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし		
	ごぼうじる	なまあげ		こまつな にんじん	ごぼう しめじ			しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
22 月	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	693	2.3
	牛乳		牛乳						826	2.9
	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							

※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)
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			629	2.1
		あじのさんがやき	あじ みそ		にんじん	たまねぎ			しょうゆ	767	2.7
		だいごんのにももの	油あげ		にんじん	だいごん えだまめ しょうが	砂糖		酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
25	木	しおラーメン	ぶた肉		こまつな 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	637	3.2
		牛乳		牛乳	1年 国語【りっちゃんサラダ】 「サラダで元氣」より					793	4.0
		あげしゅうまい(1・2年2こ、3・4年・中学生・職3こ)	ぶた肉				たまねぎ 小麦粉	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		
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			695	2.3
		とりてん	とり肉				小麦粉		しょうゆ	834	2.9
		みずなのサラダ(あじつき)			みずな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう		
		ごまキムチじる	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん	ごぼう えのきたけ キムチ		ごま	酒 みりん しょうゆ かつお厚削り		
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			680	2.1
		いかカツ	いか		にんじん	キャベツ	パン粉	油		807	2.6
		チャブチェ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 豚しいたけ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
		ワンタンスープ	とり肉		こまつな にんじん	もやし しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
30	火	ラタトゥイユのスパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ スツキニー なす しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース 洋風だし 食塩 こしょう	599	2.2
		ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン			783	3.0
		オムレツ	鶏卵				砂糖				
		れんこんとブロッコリーのサラダ(あじつき)(わふうクリーミードレッシング)			ブロッコリー	れんこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング			

※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。

《産地について》
太字の**ごはん・ごぼう・ながねぎ、れんこん**は、土浦市産です。
みずな・しめじ・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・ピーマン・もやしは、茨城県産です。
※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日にはスプーンを持ってくるください。
ヨーグルト・ゼリーのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。

栄養素		たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	637	25.9	16	21.3	30	353	2.3	4.7
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	778	31.4	16	25.0	29	393	2.9	6.0
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