



令和7年 9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・右粉小・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 月	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】 「サラダで元気」より					793	4.0
	あげしゅうまい(1・2年2こ、 3～6年・中学生・職3こ)	ぶた肉				小麦粉	油			
	りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	こんが	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		
2 火	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 なまねぎ 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
	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 かつお厚削り		
3 水	コッパパン(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 マスターソース	790	3.5
	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	とうがら たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ		
4 木	ごはん 牛乳		牛乳	まごはやさしいメニュー		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		マヨネーズ ごま 食塩 しょうゆ	823	3.2
	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 こんにゃく 乾燥 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 かつお厚削り		
5 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	さつまあげ 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 かつお厚削り だし煮干し		
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			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	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		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
9 火	コッパパン(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		
10 水	ごはん 牛乳		牛乳	防災給食		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		油	酢 しょうゆ		
	こうやとうふのすましじる	こうやとうふ		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 かつお厚削り だし煮干し		
11 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 かつお厚削り 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ccoliとチーズのおかかあえ	かつお節	チーズ	ブロccoli にんじん	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
12 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			600	2.1
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず みそ			ながねぎ 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		
16 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 マスターソース 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				
17 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 ながねぎ	砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし トウバンジャン 酒 食塩		
18 木	ホットドッグ(コッパパン、 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		
19 金	おやこどん (むぎごはん、おやこどんのく) 牛乳	とり肉 鶏卵 こうやとうふ		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
	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	じゃがいも でん粉	油	ゆかり粉 食塩		
22 月	ごまキムチうどん	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん	ごぼう えのきたけ キムチ	うどん	ごま	酒 みりん しょうゆ かつお厚削り	682	3.3
	牛乳		牛乳						792	4.1
	ミルクドーナッツ					ドーナッツ	油			
	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		

※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	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)(わふうグリーンミッドレッシング)			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			
25	木	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 乾しいたけ 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		
		フンタンスープ	とり肉		こまつな にんじん	もやし しょうが	フンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
26	金	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)(ごまクリーミッドレッシング)				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		
29	月	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		
30	火	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	ごんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン			568	2.9
		ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん 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	723	3.8
		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							

※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》
大字の**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、ふたの素材はプラスチックです。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー		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		630	25.8	16	21.5	31	354	2.4	4.8
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		770	31.4	16	25.2	29	394	3.0	6.2
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