

令和7年 10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・中・四・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 水	バターパン 牛乳		牛乳			パン			小 662	2.6
	ミートソースのカルツォーネ	とり肉			たまねぎ	小麦粉	油		中 827	3.2
	グリーンサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ じゃがいも		ドレッシング			
	さつまいものクリームシチュー	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		
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			629	2.0
	ボークしゅうまい (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			767	2.7
	なまあげのちゅうかに	なまあげ とり肉		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		
	はるさめスープ			チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			651	2.2
	かつおカツ	かつお		スタディメニュー 4年 国語【和食】 「くらしの中の和と洋」より	たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	油		789	2.9
	ごもくさんびら	さつまあげ		にんじん	ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
	れんごんのみそしる	とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	れんごん たまねぎ			かつお厚煎り だし煮干し		
6 月	ごはん 牛乳		牛乳	十五夜メニュー		ごはん			647	2.4
	ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん	砂糖		ドレッシング	767	3.0
	ブロッコリーとチーズのおかかあえ (あじつき)	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		
	おつきみじる	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ	しらたまもち かぼちゃもち		かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒		
7 火	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			618	2.8
	ミートペンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ	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	783	3.6
	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		
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい	じゃがいも		ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			681	2.3
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油		819	2.9
	マーボーだいこん	とり肉 みそ		にんじん	だいこん じゃがいも しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 中華だし しょうゆ トウバンジャン 食塩		
	たまごスープ	ぶた肉 鶏卵		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩		
9 木	きつねうどん	ぶた肉 油あげ		こまつな にんじん	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	657	3.0
	牛乳		牛乳						811	3.8
	やさしいコロッケ			にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	わかめとコーンのサラダ (あじつき)		わかめ	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		
10 金	あきやさいのカレーライス (おきごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん むぎ さつまいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールー	777	2.6
	牛乳		牛乳						936	3.2
	つちうらやきれんごんのホットサラダ (あじつき)(くろずたまねぎドレッシング)	とり肉	キューピーコーラポサダ 「カレーの街つちうら」メニュー 実りの秋メニュー	かぼちゃ ブロッコリー	れんごん		油 ドレッシング			
	★あおりんごゼリー					あおりんごゼリー				
14 火	くらパン 牛乳		牛乳			パン			647	2.9
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			砂糖			837	3.7
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ とうもろこし		油	食塩 コンソメ こしょう		
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	クチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
15 水	ごはん(なつとう)	なつとう				ごはん			652	2.8
	牛乳		牛乳						764	3.3
	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 じゃがいも しょうが	さといも		だし煮干し かつお厚煎り		
16 木	こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			653	2.8
	とり肉のレモンあげ	とり肉			レモン	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ みりん	789	3.5
	ジャーマンポテト	ウインナー	米粉パンの日メニュー		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ こしょう		
	コンスープ		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コンポータージュの素 コンソメ こしょう		
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			713	2.0
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	パン粉	油		884	2.5
	ごまずあえ	油あげ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酢 みりん しょうゆ		
	にらたまじる	とうふ 鶏卵 みそ		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		かつお厚煎り だし煮干し		
20 月	カレーうどん	ぶた肉		にんじん	たまねぎ じゃがいも グリーンピース	うどん	油	カレールー 食塩 しょうゆ 和風だし	619	3.0
	牛乳		牛乳						765	3.8
	やさしい(1~6年2こ、中学生・職3こ)					さつまいも				
	ハムサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	キャベツ だいこん えだまめ	砂糖	油	酢 しょうゆ		
21 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			692	1.8
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	酒 コチュジャン クチャップ みりん	829	2.3
	はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし じゃがいも	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
	はくさいのスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ		油	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ		
22 水	やきそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん	油	食塩 こしょう やきそばソース オイスターソース	632	3.3
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			798	4.2
	はんべんフライ	はんべん				パン粉	油			
	ブロッコリーとまめのサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ツナ ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		ブロッコリー		とうもろこし		ドレッシング		

※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)	
23 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			624	2.1	
	ブルコギ	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 コチュジャン	745	2.6	
	もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし			
	わかめとたまごのスープ	とり肉 鶏卵	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩			
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			651	2.0	
	ほっけのマヨチーズやき	ほっけ	チーズ			パン粉	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	783	2.5	
	ひじきののもの	さつまあげ 油あげ	ひじき	にんじん	乾しいたけ えだまめ	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん			
	肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ もやし ひがねぎ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし			
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			663	2.0	
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	803	2.5	
	れんこんごまサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)	ツナ	日本一れんこんメニュー 	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		ごま ドレッシング				
	いそかじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし 煮干し			
28 火	コッパパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			624	2.8	
	たらフライ	たら				パン粉 小麦粉	油		786	3.7	
	チキンコーンにこみ	とり肉		にんじん ビーマン 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 ウスターソース ケチャップ チリパウダー			
	やさしいチャウダー	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう			
29 水	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	2.4	
	牛乳		牛乳						827	3.1	
	ブロッコリーとチーズのサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)		チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング				
	★ヨーグルト		ヨーグルト								
30 木	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん いら	はくさい もやし ひがねぎ にんにく しょうが	うどん	油	しょうゆ テンメンジャン 中華だし 食塩	672	3.0	
	牛乳		牛乳						771	3.6	
	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油				
	とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢			
31 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			651	1.7	
	とり肉のカレーふうみあげ	とり肉				しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒 カレー粉	770	2.1
	いそかあえ		のり	こまつな にんじん		もやし		しょうゆ みりん かつおだし			
	けんちんじる	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう ひがねぎ	こんにやく		かつお厚削り だし 煮干し しょうゆ 食塩			

※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		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	%			
小学生 平均値		659	26.3	16	21.8	30	351	2.5	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		802	31.7	16	25.6	29	384	3.1	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

大字の**ごはん・れんこん・きゅうり・ごぼう・さといも・ひがねぎ**は、土浦市産です。
小松菜・チンゲンサイ・いら・ビーマン・さつまいもは、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。
ゼリーとヨーグルトのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。