



令和7年 10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 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 629	2.0
	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			中 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		
2 木	バターパン 牛乳		牛乳			パン			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		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		
3 金	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がけ	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 ながねぎ 乾しいたけ	しらたまもち かぼちゃもち		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒		
6 月	カレーうどん	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ながねぎ グリーンピース	うどん	油	カレーウ 食塩 しょうゆ 和風だし	619	3.0
	牛乳		牛乳						765	3.8
	やきいも(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		
7 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		
8 水	やきそば	ぶた肉		にんじん ビーマン	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
	はんぺんフライ	はんぺん				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			
9 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 にら	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		
10 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
	ひじきのものに	さつまあげ 油あげ	ひじき	にんじん	乾しいたけ えだまめ	こんにゃく 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 ながねぎ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
14 火	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			618	2.8
	ミートパンネ	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		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳	美味しおDayメニュー		ごはん			651	1.7
	とり肉のカレーふうあげ	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 ながねぎ	こんにゃく		かつお厚削り だし煮干し しょうゆ 食塩		
16 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 かつお厚削り	657	3.0
	牛乳		牛乳						811	3.8
	やさしいコロケ			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		
17 金	あきやさいのカレーライス (おぎごはん)	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 カレーウ	777	2.6
	牛乳		牛乳						936	3.2
	つちうらやきれんこんのホットサラダ (あじつき)(くろぎたまねぎドレッシング)	とり肉	キュービーコーボサラダ 「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	れんこん	油 ドレッシング			
	★あおりんごゼリー					あおりんごゼリー				
20 月	ごはん 牛乳		牛乳	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		ごはん			651	2.2
	かつおかツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	油		789	2.9
	ごもくきんぴら	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		
	れんこんのみそじる	とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	れんこん たまねぎ			かつお厚削り だし煮干し		
21 火	くろパン 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		
22 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
	さつまいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう	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	ながねぎ しょうが	さといも		だし煮干し かつお厚削り		

※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)
23	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	米粉パンの日メニュー		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			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ こしょう		
		コーンスープ		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
24	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		かつお厚削り だし煮干し		
27	月	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん にら	はくさい もやし なげねぎ 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
		ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	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		
28	火	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	日本ーれんこんメニュー	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		にんじん	れんこん きゅうり どうもろこし		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		
29	水	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 ピーマン トマト	たまねぎ どうもろこし	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		
		やさいのチャウダー	ベーコン	牛乳	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		
30	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							
31	金	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 なげねぎ えだまめ 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 どうもろこし	でん粉	油	中華だし 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。

「産地について」
太字の**ごはん・れんこん・きゅうり・ごぼう・さといも・なげねぎ**は、土浦市産です。
小松菜・チンゲンサイ・にら・ピーマン・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、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	たんばく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
		g	%	g	%			
単位	kcal	g	%	g	%	mg	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