



令和7年 10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・二小・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	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 663	2.0
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	日本一れんこんメニュー	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	中 803	2.5
2	木	れんこんごまサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	れんこん じゃがいも 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 えのきだけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
3	金	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	カレー粉 食塩 しょうゆ 和風だし	619	3.0
		牛乳		牛乳						765	3.8
4	土	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		
5	土	ごはん 牛乳		牛乳			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	十五夜メニュー		たまねぎ だいこん	砂糖		ドレッシング	767	3.0
6	日	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 じゃがいも 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	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
		かつおカツ	かつお	たまねぎ しょうが		パン粉 小麦粉	油		789	2.9	
8	火	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			かつお厚煎り だし煮干し		
9	水	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
10	木	キャベツとコーンのソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ どうもろこし		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	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
11	金	ごはん(なつとう)	なつとう				ごはん			652	2.8
		牛乳		牛乳						764	3.3
12	土	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 ごんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		どんじる	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		
13	日	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
14	月	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		
15	火	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
16	水	ごますあえ	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		
17	木	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 ケチャップ みりん	829	2.3	
18	金	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		
19	土	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 オースターソース	632	3.3
		チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			798	4.2
20	日	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) (わふうクリーミードレッシング)	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	どうもろこし		ドレッシング			
21	月	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
22	火	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		
23	水	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
24	木	ひじきのにも	さつまあげ 油あげ	ひじき	にんじん	乾しいたけ えだまめ	ごんにゃく 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 じゃがいも	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
25	金	ごはん 牛乳		牛乳	美味しくDayメニュー		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	
26	土	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 じゃがいも	ごんにゃく		かつお厚煎り だし煮干し しょうゆ 食塩		
27	日	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
		ミートパンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 和風だし 食塩 こしょう	783	3.6
28	月	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 どうもろこし 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		
29	火	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
30	水	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 かつお厚煎り 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		

※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	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 かつお厚揚げ	657	3.0
		牛乳		牛乳						811	3.8
		やさいコロッケ			にんじん	どうもろこし 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 どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		
24	金	あきやさいのカレーライス (むぎごはん)	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 カレールウ	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)(くろずたまねぎドレッシング)	とり肉	キューピーコラボサラダ 「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				
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			639	2.2
		あつやきたまご	鶏卵				砂糖			759	2.8
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			だし 煮干し かつお厚揚げ		
28	火	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 きゅうり		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 どうもろこし グリンピース	さつまいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
29	水	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		
30	木	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 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 クチャップ デリパウダー		
		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		
31	金	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	ハヤシルク クチャップ 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							

※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
		g	%	g	%			
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	658	26.4	16	21.3	29	353	2.4	5.0
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	31.9	16	25.2	28	386	3.1	6.5
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・きゅうり・ごぼう・さといも・なかがね**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

★印のデザートの日にはスプーンを持ってくるください。
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。