



## 令和7年 11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・四・中・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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) |
| 4 火  | きのこツナのスパゲッティ                   | ベーコン ツナ               |         | にんじん パセリ                 | にんにく たまねぎ しめじ 乾しいたけ         | スパゲッティ             | 油      | 酒 食塩 こしょう 和風だし しょうゆ                                   | 小 602           | 2.7          |
|      | チョコロールパン 牛乳                    |                       | 牛乳      |                          |                             | チョコロールパン           |        |                                                       | 中 760           | 3.5          |
|      | ミートソースのカルツォーネ                  | とり肉                   |         |                          | たまねぎ                        | 小麦粉                | 油      |                                                       |                 |              |
|      | はなやさいサラダ<br>(あじつき)(かんきつドレッシング) |                       |         | ブロッコリー にんじん              | カリフラワー とうもろこし               |                    | ドレッシング |                                                       |                 |              |
| 5 水  | ごはん 牛乳                         |                       | 牛乳      |                          |                             | ごはん                |        |                                                       | 609             | 1.9          |
|      | ポークしょうまい<br>(1~6年2こ,中学生・職3こ)   | ぶた肉                   |         |                          | たまねぎ                        | 小麦粉                |        |                                                       | 741             | 2.5          |
|      | とうふのちゅうかに                      | ぶた肉 とうふ               |         | にんじん                     | たまねぎ ほうさい しめじ りんご だいこん しょうが | 砂糖 でん粉             | 油      | 中華だし しょうゆ オイスターソース                                    |                 |              |
|      | チンゲンサイのスープ                     | とり肉                   |         | チンゲンサイ にんじん              | だいこん たまねぎ                   |                    | 油      | 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ                                     |                 |              |
| 6 木  | くるパン 牛乳                        |                       | 牛乳      |                          |                             | パン                 |        |                                                       | 557             | 2.3          |
|      | ダージーバイ                         | とり肉                   |         |                          | しょうが にんにく                   | 砂糖 小麦粉 でん粉         | 油      | しょうゆ 酒 チリパウダー                                         | 708             | 3.0          |
|      | ゴンワンタンスープ                      | とり肉                   |         | 台湾メニュー                   | もやし なげな だまねぎ 乾しいたけ          | はるさめ               | 油      | しょうゆ 食塩 中華だし                                          |                 |              |
|      | たいわんバナナ                        |                       |         |                          | バナナ                         |                    |        | レモン果汁                                                 |                 |              |
| 7 金  | むぎごはん 牛乳                       |                       | 牛乳      |                          |                             | ごはん むぎ             |        |                                                       | 656             | 2.2          |
|      | やき肉                            | ぶた肉                   |         | にんじん                     | たまねぎ しょうが にんにく              | 砂糖                 | 油      | しょうゆ みりん 酒                                            | 789             | 2.8          |
|      | じゃこのナムル(あじつき)                  | ちりめんじゃこ               |         | ごまつな にんじん                | もやし にんにく                    | 油 ごま               |        | しょうゆ 中華だし                                             |                 |              |
|      | わかめスープ                         | とり肉                   | わかめ     | にんじん                     | たまねぎ                        |                    | 油      | 中華だし 食塩 しょうゆ                                          |                 |              |
| 10 月 | しょうゆラーメン                       | ぶた肉                   |         | にんじん                     | ほうさい たけのこ とうもろこし なげな        | ちゅうかめん             | 油      | しょうゆ ラーメンの素 こしょう                                      | 606             | 3.1          |
|      | 牛乳                             |                       | 牛乳      |                          |                             |                    |        |                                                       | 766             | 3.9          |
|      | はんぺんフライ                        | はんぺん                  |         |                          |                             | パン粉                | 油      |                                                       |                 |              |
|      | チキンサラダ<br>(あじつき)(ごまクリームドレッシング) | とり肉                   |         | ブロッコリー にんじん              | キャベツ                        |                    | ドレッシング |                                                       |                 |              |
| 11 火 | ごはん 牛乳                         |                       | 牛乳      |                          |                             | ごはん                |        |                                                       | 671             | 2.0          |
|      | ハンバーグのてりやきソースがけ                | とり肉 ぶた肉               |         |                          | たまねぎ                        | 砂糖 でん粉             |        | しょうゆ みりん                                              | 813             | 2.5          |
|      | コーンポテト                         |                       |         |                          | たまねぎ とうもろこし えだまめ            | じゃがいも              | 油      | コンソメ 食塩 こしょう                                          |                 |              |
|      | アルファベットスープ                     | とり肉                   |         | にんじん                     | ほうさい たまねぎ                   | マカロニ               |        | コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ                                     |                 |              |
| 12 水 | コッパパン(いちごジャム) 牛乳               |                       | 牛乳      |                          |                             | パン ジャム             |        |                                                       | 657             | 2.0          |
|      | カレーコロッケ                        |                       |         | にんじん                     | たまねぎ                        | じゃがいも パン粉          | 油      | カレー粉                                                  | 804             | 2.6          |
|      | だいずとやさいのトマトに                   | ぶた肉 だいず               |         | にんじん トマト ブロッコリー          | にんにく たまねぎ                   | マカロニ 砂糖            | 油      | コンソメ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう                              |                 |              |
|      | フルーツポンチ                        |                       |         |                          | パインアップル もも                  | ナタデココ ゼリー          |        |                                                       |                 |              |
| 14 金 | むぎごはん 牛乳                       |                       | 牛乳      |                          |                             | ごはん むぎ             |        |                                                       | 666             | 2.6          |
|      | さばのしおこうじやき                     | さば                    |         | 5年 国語「塩こうじ」「和の文化を受けつぐ」より | スタディメニュー                    |                    |        | 酒 塩こうじ 食塩 みりん しょうゆ                                    | 788             | 3.3          |
|      | ひじきのにも                         | さつまあげ                 | ひじき     | にんじん                     | えだまめ                        | ごんにやく 砂糖           | 油      | しょうゆ みりん 和風だし                                         |                 |              |
|      | とりごぼうじる                        | とり肉 なまあげ              |         | にんじん                     | ごぼう しめじ なげな                 |                    |        | しょうゆ 食塩 かつお節 だし 煮干し                                   |                 |              |
| 17 月 | ごはん 牛乳                         |                       | 牛乳      |                          |                             | ごはん                |        |                                                       | 693             | 1.6          |
|      | いわしフライ                         | いわし                   |         |                          |                             | パン粉 小麦粉            | 油      |                                                       | 829             | 2.0          |
|      | だいいんのにも                        | ぶた肉 油あげ               |         | にんじん                     | だいこん しょうが                   | 砂糖                 |        | 酒 みりん しょうゆ 和風だし                                       |                 |              |
|      | たまごとレタスのスープ                    | とり肉 鶏卵                |         | にんじん                     | レタス セロリ たまねぎ                | でん粉                |        | コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ                                     |                 |              |
| 18 火 | こめごパン 牛乳                       |                       | 牛乳      |                          |                             | こめごパン              |        |                                                       | 565             | 2.7          |
|      | とり肉のハニーマスタードやき                 | とり肉                   |         |                          | しょうが にんにく                   | はちみつ               |        | 酒 こしょう マスタード しょうゆ                                     | 681             | 3.4          |
|      | みずなのサラダ(あじつき)                  | 日本一れんこんメニュー           |         | みずな にんじん                 | キャベツ きゅうり                   | 砂糖                 | 油      | 酢 しょうゆ                                                |                 |              |
|      | れんこんシチュー                       | 米パンの日メニュー             |         | にんじん                     | れんこん たまねぎ しめじ               |                    | 油      | コンソメ ホワイトソース クリームシチューの素 こしょう 食塩                       |                 |              |
| 19 水 | ごはん なつとう                       | ぶた肉 なつとう              |         |                          |                             | ごはん                |        |                                                       | 645             | 2.3          |
|      | 牛乳                             |                       | 牛乳      |                          |                             |                    |        |                                                       | 762             | 2.7          |
|      | さつまいものそぼろに                     | とり肉                   |         | にんじん                     | たまねぎ                        | さつまいも ごんにやく 砂糖 でん粉 | 油      | みりん しょうゆ 和風だし                                         |                 |              |
|      | こまちとんじる                        | ぶた肉 みぞ                |         | にんじん                     | だいこん ごぼう なげな しょうが           | さといも               |        | だし 煮干し かつお節 だし 煮干し                                    |                 |              |
| 20 木 | ごもくうどん                         | とり肉 油あげ               |         | にんじん                     | れんこん だいこん 乾しいたけ なげな         | うどん                |        | しょうゆ 食塩 かつお節 だし 煮干し                                   | 628             | 2.3          |
|      | 牛乳                             |                       | 牛乳      |                          |                             |                    |        |                                                       | 720             | 2.8          |
|      | かきあげ                           | 「全校一斉いばらき 美味しお給食」メニュー |         | にんじん しゅんぎく               | たまねぎ ごぼう                    | 小麦粉                | 油      |                                                       |                 |              |
|      | とうふのサラダ(あじつき)                  | とうふ                   |         | にんじん                     | キャベツ もやし きゅうり               | 砂糖                 | 油      | しょうゆ 酢                                                |                 |              |
| 21 金 | ツェッペリンカレーライス<br>(ターメリックごはん)    | ぶた肉                   |         |                          | 「カレーの街つちうら」メニュー             | にんにく しょうが たまねぎ りんご | 油      | ターメリック カレー粉 洋風だし ウスターソース ケチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャツネ ハヤシルウ | 793             | 2.9          |
|      | 牛乳                             |                       | 牛乳      |                          | ツェッペリンカレーの日メニュー             | ごはん じゃがいも 砂糖       |        |                                                       | 932             | 3.5          |
|      | フランクフルトのソテー                    | フランクフルト               |         |                          |                             |                    |        |                                                       |                 |              |
|      | トッピングやさい(じゃがいも、ブロッコリー、れんこんチップ) |                       |         | ブロッコリー                   | れんこん                        | じゃがいも              | 油      | こしょう                                                  |                 |              |
| 25 火 | コッパパン(りんごジャム) 牛乳               |                       | 牛乳      |                          |                             | パン ジャム             |        |                                                       | 591             | 2.8          |
|      | クリスピーチキン                       | とり肉                   |         |                          |                             | 小麦粉 パン粉 コーンフレーク    | 油      | 食塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉                                   | 743             | 3.6          |
|      | 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 もやし とうもろこし             | 砂糖                 | 油      | しょうゆ 酢 こしょう                                           |                 |              |
|      | ミネストローネ                        | ベーコン                  |         | にんじん トマト                 | たまねぎ にんにく                   | じゃがいも マカロニ おしむぎ    |        | コンソメ 食塩 こしょう                                          |                 |              |
| 26 水 | ごはん 牛乳                         |                       | 牛乳      |                          |                             | ごはん                |        |                                                       | 606             | 1.7          |
|      | たらのさいきょうやき                     | たら みそ                 |         |                          |                             | 砂糖                 |        | みりん 酒                                                 | 726             | 2.1          |
|      | ブロッコリーのごまあえ                    |                       |         | ブロッコリー にんじん              | もやし                         | 砂糖                 | ごま     | 酒 みりん しょうゆ 和風だし                                       |                 |              |
|      | 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 砂糖       | 油      | しょうゆ みりん 酒 和風だし                                       |                 |              |

※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<br>(kcal) | 食物相当量<br>(g) |
| 27 | 木 | コッパバン 牛乳                       |                 | 牛乳      |                    |                       | パン               |        |                 | 592             | 2.3          |
|    |   | オムレツ                           | 鶏卵              |         |                    |                       | 砂糖               |        |                 | 761             | 3.0          |
|    |   | マカロニサラダ<br>(あじつき)(イタリアンドレッシング) | ツナ              |         | にんじん               | キャベツ きゅうり             | マカロニ             | ドレッシング |                 |                 |              |
|    |   | 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           | じゃがいも 小麦粉        | 油 バター  | コンソメ 食塩 こしょう    |                 |              |
| 28 | 金 | そぼろどん(ごはん、そぼろどんのぐ)             | とり肉 鶏卵          |         |                    | えだまめ ながねぎ しょうが        | ごはん しらたき 砂糖      | 油      | しょうゆ みりん 和風だし 酒 | 662             | 2.4          |
|    |   | 牛乳                             |                 | 牛乳      |                    |                       |                  |        |                 | 772             | 2.9          |
|    |   | あげだしどうふ(2こ)                    | とうふ             |         |                    | たまねぎ えのきたけ            | でん粉 砂糖           | 油      | しょうゆ みりん 和風だし   |                 |              |
|    |   | なめこのみそしる                       | みそ              |         | にんじん               | なめこ だいこん<br>はくさい たまねぎ |                  |        | だし煮干し かつお厚削り    |                 |              |

※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・さといも・きゅうり・ごぼう・セロリ・だいこん・にんじん・ながねぎ・レタス・みそ**は、土浦市産です。  
キャベツ・みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・はくさい・さつまいも・もやし・パセリは、茨城県産です。  
※産地は変更になる場合もあります

| 栄養素<br>単位              | エネルギー<br>kcal | たんぱく質                 |    | 脂質                    |    | カルシウム<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
|------------------------|---------------|-----------------------|----|-----------------------|----|-------------|------------|-----------|
|                        |               | g                     | %  | g                     | %  |             |            |           |
| 小学生 平均値                | 635           | 26.3                  | 17 | 21.1                  | 30 | 321         | 2.3        | 5.2       |
| 児童(8～9歳)<br>学校給食摂取基準   | 650           | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% |    | 摂取エネルギー全体の<br>20%～30% |    | 350         | 2未満        | 4.5以上     |
| 中学生 平均値                | 770           | 31.7                  | 16 | 24.3                  | 28 | 349         | 2.9        | 6.8       |
| 生徒(12～14歳)<br>学校給食摂取基準 | 830           | 摂取エネルギー全体の<br>13%～20% |    | 摂取エネルギー全体の<br>20%～30% |    | 450         | 2.5未満      | 7以上       |