



令和7年 11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)
4 火	こめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン			小 565	2.7
	とり肉のハニーマスタートやき	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	中 681	3.4
	みずなのサラダ(あじつき)		日本-れんこんメニュー 米粉パンの日メニュー	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	ぶた肉	牛乳	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		
5 水	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
	だいごんのにも	ぶた肉 油あげ		にんじん	だいごん 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		
6 木	ジャージャーめん	ぶた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく 乾しいたけ もやし ながねぎ たけのこ	ちゅうかめん でん粉	油	中華だし テンメンジャン トウバンジャン こしょう しょうゆ	618	2.8
	牛乳		牛乳						798	3.6
	ダージーバイ	とり肉		◇台南市との友好交流協定締結記念◇ 台湾メニュー		しょうが にんにく	砂糖 小麦粉 でん粉	しょうゆ 酒 チリパウダー		
	たいわんバナナ			にんじん		バナナ		レモン果汁		
7 金	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ぶた肉		にんじん		ごはん じゃがいも 砂糖	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 フルーツチャップン ハヤシルー	793	2.9
	牛乳		牛乳						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		
10 月	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 しらすき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
11 火	きのこと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	602	2.7
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			チョコロールパン			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 (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			
12 水	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	はくさい たまねぎ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
14 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		こまつな 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	だいごん たまねぎ		油	中華だし 食塩 しょうゆ		
17 月	ごもくうどん	とり肉 油あげ		にんじん	れんこん だいごん 乾しいたけ ながねぎ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚揚げ だし煮干し	628	2.3
	牛乳		牛乳						720	2.8
	かきあげ			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		
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			609	1.9
	ボーくしゅうまい (1～6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			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 はくさい しめじ なす しょうが にんにく	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	だいごん たまねぎ		油	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ		
19 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				
20 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			719	2.1
	とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 ガーリックパウダー	860	2.6
	はるさめとやさいのいためもの			チンゲンサイ にんじん	もやし 乾しいたけ しょうが にんにく	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
	ちゅうかふうコンソープ	ベーコン 鶏卵			たまねぎ たけのこ とうもろこし	でん粉	油	コーンポタージュの素 中華だし		
21 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		ひじき		えだまめ	ごんにやく 砂糖	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		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 ながねぎ			しょうゆ 食塩 かつお厚揚げ だし煮干し		
25 火	コッパパン 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 (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	コンソメ 食塩 こしょう		
	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	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
26 水	ごはん なつとう	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 みそ		にんじん	だいごん ごぼう ながねぎ しょうが	さといも		だし煮干し かつお厚揚げ		

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

		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)	食物繊維 (g)
27	木	しょうゆラーメン	ぶた肉		にんじん	はくさい たけのこ どうもろこし、 ななめぎ	ちゅうかめん	油	しょうゆラーメンの素 しょうゆ	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 (あじつき)(ごまクリーミードレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング			
28	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			608	1.8
		あじのさんがやき	あじ みそ		にんじん	たまねぎ			しょうゆ	738	2.4
		こんにゃくのピリからに	とり肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう 乾しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし		
		ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	もやし はくさい たまねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし にしょう		

※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・きゃうり・ごぼう・セロリ・だいこん・にんじん・ななめぎ・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		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	643	26.7	17	20.6	29	325	2.3	5.2
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	780	32.2	16	23.7	27	355	2.9	6.8
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