



令和7年 11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・二中・大岩田小・右穂小・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)
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 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	中 813	2.5
	コーンポテト				たまねぎ どうもろこし 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		
5 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 クチャップ 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				
6 木	ルーローハン(ごはん、ルーローハンのぐ)	ぶた肉		◇台南市との友好交流協定締結記念◇ 台湾メニュー		ごはん 砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース	646	1.9
	牛乳		牛乳		にんにく しょうが たけのこ たまねぎ				763	2.4
	のりとたまごのスープ	鶏卵 とうふ	のり	にんじん	たまねぎ 卵がゆ 乾しいたけ	でん粉	油	からスープ 中華だし しょうゆ 食塩		
	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	5年 国語【塩こうじ】 「和の文化を受けつぐ」より		ごはん むぎ			666	2.6
	さばのしおこうじやき	さば			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
	ひじきのもの	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 卵がゆ			しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
10 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
	だいこんのもの	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		
11 火	こめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン			565	2.7
	とり肉のハニーマスタードやき	とり肉	日本一れんこんメニュー		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)	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		
12 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 だん粉	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	だいこん ごぼう 卵がゆ しょうが	さといも		だし煮干し かつお厚煎り		
14 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		「カレーの街つちうら」メニュー		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 クチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャツネ ハヤシルー	793	2.9
	牛乳		牛乳	ツェッペリンカレーの日メニュー					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		
17 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		
18 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	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 どうもろこし		ドレッシング			
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			609	1.9
	ポークしょうまい (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 のたまめ にんにく 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		
20 木	コッパパン 牛乳		牛乳	「全校一斉いばらき 美味しお給食」メニュー		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			
	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		
21 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	だいこん たまねぎ		油	中華だし 食塩 しょうゆ		
25 火	そぼろどん(ごはん、そぼろどんのぐ)	とり肉 鶏卵			えだまめ 卵がゆ しょうが	ごはん しらすき 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 はくさい たまねぎ			だし煮干し かつお厚煎り		
26 水	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 酒 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 どうもろこし	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 おしゆき		コンソメ 食塩 こしょう		

※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)
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しょうゆ	608	1.8
		あじのさんがやき	あじ みそ		にんじん	たまねぎ				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		
		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	味噌だし 食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
28	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 ジャがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 食塩 中濃ソース こしょう	651	2.1
		牛乳		牛乳						781	2.7
		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 カリフラワー にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
		オレンジ				オレンジ					

※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・さいいも・きゃべつ・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があります

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	642	26.3	16	20.1	28	321	2.2	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	775	31.6	16	23.4	27	350	2.8	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