



令和8年 9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・中・四中・新治学園)

日 曜	献 立 名	おもに体をつくもとなる食品		おもに体の調子を整えるもとなる食品		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 火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	小 618	3.1
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			中 834	4.2
	チキンナゲット (1～6年2こ、中学生・職員3こ)	とり肉				小麦粉	油			
	ツナサラダ(あじつき)	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
2 水	ごはん 牛乳		牛乳	まごわやさしいメニュー		ごはん			650	1.6
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉	油		778	2.0
	さつまいものサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)			にんじん	きゅうり とうもろこし	さつまいも	ごま ドレッシング			
	わかめとうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			かつお厚削り だし煮干し		
3 木	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			611	2.7
	とり肉のガーリックトマトソースがけ	とり肉		日本一れんこん メニュー	トマト	にんにく しょうが	砂糖	ごしょう 酒 ケチャップ しょうゆ	769	3.5
	れんこんののりしおバターいため	魚肉ハム	あおさ		れんこん たまねぎ とうもろこし		油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
	やさしいクリームスープ	ベーコン	牛乳		キャベツ たまねぎ しめじ	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
4 金	きゅうきゅうカレー					きゅうきゅうカレー			683	2.6
	ぶどうジュース	防災給食				ぶどうジュース			705	2.9
	とんじる			にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
	バナナ				バナナ					
7 月	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 なんと		にんじん	はくさい もやし たまねぎ にんにく しょうが	うどん どん粉		酒 食塩 しょうゆ ちゃんぽんスープの素 中華だし	629	3.4
	牛乳		牛乳						721	4.2
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
	チキンサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉 ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
8 火	むぎごはん 牛乳		牛乳	美味しいDayメニュー		ごはん むぎ			630	2.0
	たらのさいきょうやき	たら みそ				砂糖		みりん 酒	752	2.5
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらすき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	だいこんのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん しめじ			だし煮干し かつお厚削り		
9 水	コッペパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン りんごジャム			613	2.3
	とり肉のレモンあげ	とり肉			レモン	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ みりん	771	3.0
	マカロニサラダ(あじつき) (シーザードレッシング)	魚肉ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ドレッシング	こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン		ブロッコリー トマト	はくさい だいこん たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
10 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	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	693	2.2
	牛乳		牛乳						826	2.8
	やさしいサラダ(あじつき) (わふうやさしいドレッシング)			にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ		ドレッシング			
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			634	2.1
	はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ 小麦粉	油		778	2.8
	チャプチェ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ もやし にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
	とうがんのちゅうかスープ	とり肉		にんじん	とうがん たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		中華だし 食塩 こしょう しょうゆ		
14 月	そばうどん (ごはん、そばうどんのく)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ 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	687	2.2
	牛乳		牛乳						849	2.9
	コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	ワンタンスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
15 火	ホットドッグ(コッペパン、 フランクフルトのケチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	592	3.1
	牛乳		牛乳						725	3.8
	エリンギとブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ エリンギ		油	食塩 こしょう コンソメ		
	かぼちゃのクリームスープ	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ			グリーンチヌーの素 こしょう		
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637	2.3
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖 でん粉		酒 しょうゆ みりん	757	2.9
	じゃがいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	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		
17 木	とりななばらうどん	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ しめじ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	592	2.5
	牛乳		牛乳						741	3.1
	だいがくいも(1～4年2こ、 5・6年・中学生・職員3こ)					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢		
	とうふのちゅうかサラダ(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		
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			689	1.9
	えびしゅうまい (1～6年2こ、中学生・職員3こ)	えび たら			たまねぎ	小麦粉			844	2.4
	マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	ながねぎ えだまめ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし 豆腐パンジャン		
	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		
24 木	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			608	2.4
	オムレツ	鶏卵				砂糖			776	3.1
	ぶた肉とだいたずのトマトに	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
	コーンチャウダー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	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		

※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)	
25	金	ごはん 牛乳		牛乳	十五夜メニュー		ごはん			662	2.2	
		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	797	2.7			
		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		こまつな にんじん	ながねぎ 乾しいたけ	もち	しょうゆ 食塩 だし煮干し かつお厚削り				
28	月	きつねうどん	とり肉 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	624	2.8	
		牛乳		牛乳					727	3.4		
		はんぺんフライ	はんぺん				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	もやし とうもろこし えだまめ	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう			
29	火	ボークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ ジャがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	679	2.5	
		牛乳		牛乳					813	3.2		
		ハムサラダ(あじつき)	ハム	「カレーの街つちうら」メニュー		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	酢 しょうゆ			
		オレンジ			オレンジ							
30	水	くらパン 牛乳	スタディ メニュー	牛乳			パン			589	2.7	
		やさしいコロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		762	3.5	
		チキンコーンにこみ	とり肉	8年 国語【とり肉、とうもろこし】 「サハラ砂漠の茶会」より		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし エリンギ	小麦粉	油	洋風だし ウスターソース クチャップ チリパウダー		
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ			コンソメ 食塩 こしょう			

※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》
大字の**ごはん・れんこん・ごぼう**は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・チンゲンサイ・とうがん・ながねぎ・ピーマン・ほうれんそう・もやし・さつまいも・しめじは、茨城県産です。
※産地は変更になる場合もあります

今月の栄養価平均値

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	%	脂質 g	%	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	638	24.3	15	21.0	30	317	2.5	5.4
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	29.3	15	24.6	29	347	3.1	7.0
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

★印のデザートの日にはスプーンを持ってくるください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。