



令和8年 9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)
1 火	くらパン 牛乳	スタディメニュー	牛乳		にんじん さやいんげん	パン			小 589	2.7
	やさしいコロッケ				たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		中 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 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		
2 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
	じゃがいもをのぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも ごんにやく 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		
3 木	とりなんぼううどん	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		
4 金	きゅうきゅうカレー	防災給食				きゅうきゅうカレー			683	2.6
	ぶどうジュース					ぶどうジュース			705	2.9
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	じゃがいも ごんにやく		だし煮干し かつお厚削り		
	バナナ				バナナ					
7 月	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	ハヤシルー クチャップ 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							
8 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	クチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	618	3.1
	チョコロールパン 牛乳		牛乳			パン			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		
9 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		
10 木	コッパパン(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マトソースかけ	とり肉		日本一れんこん メニュー	トマト	砂糖			769	3.5
	れんこん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	キャベツ たまねぎ しめじ	小麦粉	油 バター		
	やさしいクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん			油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
11 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		
14 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 でん粉		酒 食塩 しょうゆ チャンポンスープの素 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			
15 火	むぎごはん 牛乳		牛乳	美味しお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		
16 水	コッパパン(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		
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			689	1.9
	えびしょうまい (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
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいじょう 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 トウバンジャン		
	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		
18 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
	チャブチェ	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		
24 木	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		

※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)
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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	1.9
		あげぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油		809	2.4
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ 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 しょうゆ 食塩 こしょう		
29	火	コッパパン(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							776	3.1
		ぶた肉とだいずのトマトに	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		
30	水	ポークカレーライス(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 じゃがいも	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	油 酢 しょうゆ		
		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・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		脂質		カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
		g	%	g	%			
小学生 平均値	641	24.1	15	20.6	29	319	2.4	5.3
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	779	29.1	15	24.4	28	350	3.0	6.9
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。