



令和8年 9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・右碓小・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のになる食品		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	むぎごはん 牛乳		牛乳	美味しくDayメニュー		ごはん むぎ		みりん 酒	小 630	2.0
	たらのさいきょうやき	たら みそ				砂糖		しょうゆ みりん 酒 和風だし	中 752	2.5
	肉じゃが	ぶた肉				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						だし煮干し かつお厚削り		
2 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		
3 木	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					ぶどうジュース			705	2.9
	とんじり	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					
4 金	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		
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			610	2.7
	とり肉のバーベキューソースがけ	とり肉			りんご たまねぎ にんにく しょうが レモン	砂糖		こしょう 酒 しょうゆ 酢	723	3.4
	だいこんのにも	さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	ごんにやく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	こまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
8 火	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 バセリ	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		
9 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		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	592	2.5
10 木	とりなんぼうどん	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			741	3.1
	牛乳		牛乳							
	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		
11 金	ボークカレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	658	2.5
	牛乳		牛乳						787	3.2
	ハムサラダ(あじつき)	ハム			キャベツ	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	オレンジ				オレンジ					
14 月	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 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		
15 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	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		
16 水	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
	チャブチエ	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		
17 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・れんこん メニュー	にんにく しょうが	砂糖	油	こしょう 酒 ケチャップ しょうゆ	769	3.5
	れんこんののりおバターいため	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	にんじん	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		
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			650	1.6
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉	油		778	2.0
	さつまいもサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)			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		
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			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		

※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	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	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		
28	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							
29	火	くろパン 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 ケチャップ 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		
30	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			690	2.3
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油		795	2.8
		ひじきのにも	さつまあげ だいず	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		
		みそけんちんじる	なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	ごんにやく		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・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	エネルギー	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	24.2	15	20.1	28	322	2.3	5.1
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	782	29.2	15	23.8	27	355	3.0	6.6
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。