



令和8年 10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)
1 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			小 663	2.5
	たらフライ	たら				パン粉	油		中 781	3.3
	じゃがいものコンソメいため	とり肉			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ こしょう		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			725	1.7
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	863	2.1
	ごまずあえ(あじつき)	油あげ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酢 みりん しょうゆ		
	けんちんじる	なまあげ		にんじん	だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく		かつお厚削り だし煮干し しょうゆ 食塩		
5 月	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい もやし にんにく しょうが	うどん	油	しょうゆ テンメンジャン 中華だし 食塩	686	3.1
	牛乳		牛乳	スタディ メニュー	1年 国語【りっちゃんサラダ】 「サラダでげんき」より				789	3.9
	ミルクドーナッツ					ドーナッツ	油			
	りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			652	2.2
	ほっけのみそマヨネーズやき	ほっけ みそ				ノンエッグマヨネーズ	酒		784	2.8
	ひじきのもの	油あげ	ひじき	にんじん	乾しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		
	肉だんごスープ	とり肉		こまつな にんじん	もやし たまねぎ		油	しょうゆ 食塩 中華だし		
7 水	トマトクリームパゲッティ	ベーコン いか	なまクリーム	トマト パセリ	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	油	白ワイン 洋風だし 食塩 こしょう	651	2.0
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			798	2.5
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
	ブロッコリーとまめのサラダ (あじつき)(こまクリーミードレッシング)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ		ブロッコリー	どうもろこし		ドレッシング			
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			631	2.1
	ブルコギ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 コチュジャン	753	2.6
	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		
	わかめとたまごのスープ	とり肉 鶏卵	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩		
9 金	ハヤシライス(むぎごはん)	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 むぎ じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	719	2.3
	牛乳		牛乳						860	2.8
	コーンサラダ(あじつき)			にんじん	キャベツ どうもろこし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
13 火	アップルパン 牛乳		牛乳			パン			654	2.6
	オムレツ	鶏卵				砂糖			850	3.4
	シーザーサラダ(あじつき) (シーザードレッシング)		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング			
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
14 水	ごはん なつとう	なつとう				ごはん			621	2.1
	牛乳		牛乳						726	2.6
	じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	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		
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが			だし煮干し かつお厚削り		
15 木	きつねうどん	ぶた肉 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	630	2.8
	牛乳		牛乳						758	3.5
	やさしいコロツケ			にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン粉	油			
	わかめのサラダ(あじつき)		わかめ	にんじん	キャベツ だいこん	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		
16 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			646	2.1
	ボークシゅうまい (1～6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			789	2.7
	なまあげのみそいため	なまあげ とり肉 みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん テンメンジャン		
	はるさめスープ			ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.3
	はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ 小麦粉	油		817	2.9
	マーボーだいこん	とり肉 みそ		にんじん	だいこん ながねぎ えだまめ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 中華だし しょうゆ トウバンジャン 食塩		
	たまごスープ	ぶた肉 鶏卵		にんじん こまつな	たまねぎ どうもろこし	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩		
20 火	バターパン 牛乳		牛乳			パン			643	2.5
	ミートソースのカルツォーネ	とり肉			たまねぎ	小麦粉	油	ケチャップ	802	3.1
	グリーンサラダ(あじつき)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	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 グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			727	2.0
	ごぼうメンチカツ	とり肉			ごぼう	パン粉	油		887	2.6
	いそかあえ(あじつき)		のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ みりん かつおだし		
	ずいとんじる	油あげ		にんじん	だいこん 乾しいたけ ながねぎ	ずいとん		だし煮干し かつお厚削り しょうゆ 食塩		
22 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			606	2.7
	あじのピザやき	あじ	チーズ			パン粉		食塩 こしょう ピザソース	763	3.6
	マカロニのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	マカロニ	油	クリームシチューの素 こしょう ホワイトソース コンソメ		
	やさしのコンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ どうもろこし			コンソメ 食塩 しょうゆ		

※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のとなる食品		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)	食相当量 (g)	
23 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	にんにく しょうが たまねぎ りんご	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 デミグラスソース 食塩 しょうゆ フルーツチャツネ ケチャップ	781	2.7	
	牛乳		牛乳	「カレーの街つちうら」メニュー ツェッペリンカレーの日メニュー					913	3.3	
	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			
26 月	ごもくラーメン	ぶた肉		にんじん	もやし たまねぎ たけのこ しょうが	ちゅうかめん	油	しょうゆラーメンの素 中華だし こしょう オイスターソース 酒	601	2.9	
	牛乳		牛乳						817	3.8	
	あげぎょうざ (1～6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油				
	やさしいため	さつまあげ		こまつな にんじん	キャベツ	でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう			
27 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658	2.5	
	ハンバーグりんごソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖	実りの秋メニュー		ウスターソース しょうゆ	797	3.2
	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		
	きのこじる	油あげ		にんじん	だいこん しめじ えのきたけ 乾しいたけ ながねぎ				しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		
28 水	コッパパン(キャラメルクリーム) 牛乳		牛乳			パン キャラメルクリーム			611	2.7	
	ミートパンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	778	3.6	
	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 にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん			
	クリームスープ	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい どうもろこし	じゃがいも		ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう			
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	2.1	
	とり肉のカレーふうみやき	とり肉			にんにく	砂糖		しょうゆ 酒 カレー粉	777	2.5	
	もやしのちゅうかあえ(あじつき)	油あげ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ 酢			
	はくさいのスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ		油	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ			
30 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			639	2.5	
	いわしつみれのてりやきソースがけ	いわし みそ	日本一れんこんメニュー		にんじん たまねぎ ながねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん	779	3.2	
	きんぴらごぼう	とり肉			にんじん ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん			
	れんこんのみそじる	油あげ とうふ みそ		にんじん	れんこん たまねぎ			かつお厚削り だし煮干し			

※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。

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
		g	%	g	%			
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	661	25.2	15	23.9	33	351	2.4	5.0
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	804	30.4	15	27.9	31	386	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

《産地について》
太字の**ごはん・れんこん・ごぼう・さといも・ながねぎ**は、土浦市産です。
きゅうり・こまつな・しょうが・にら・もやしは、茨城県産です。
※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日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。