



令和8年 10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	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい もやし ながねぎ 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	小 686	3.1
	牛乳		牛乳	スタディ メニュー 1年 国語【リっちゃんサラダ】 「サラダでげんき」より					中 789	3.9
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油			
	リっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	こんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			648	1.8
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	779	2.3
	マカロニサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	ドレッシング			
	いそかじる	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
5 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 とうもろこし	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩		
6 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 とうもろこし グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
7 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		
8 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		
	やさしいコンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	コンソメ	食塩 しょうゆ			
9 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							
	トッピングやさしい(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	
13 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
	ひじきのにも	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		
14 水	トマトクリームスパゲッティ	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)(ご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	とうもろこし		ドレッシング			
15 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		
16 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 とうもろこし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
19 月	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		
20 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		
21 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 とんじる	とり肉 ぶた肉 みそ		にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	じゃがいも ごんにゃく 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし だし煮干し かつお厚削り		
22 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
	やさしいコロッケ			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		

※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)
23	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			646	2.1
		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			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		
		はるごめスープ			ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	はるごめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
26	月	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		
27	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			663	2.5
		たらフライ	たら				パン粉	油		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	ペーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
28	水	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)	美味しおDayメニュー		ごまつな 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		
29	木	コッペパン(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	ウチヤップ 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		ごまつな 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 とうもろこし	じゃがいも		ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう		
30	金	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
		もやしとごまつなのナムル(あじつき)			ごまつな 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		

※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		
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	663	25.2	15	23.8	32	346	2.3	4.9
児童(8～9歳)	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		
学校給食摂取基準								
中学生 平均値	802	30.3	15	27.7	31	379	3.0	6.5
生徒(12～14歳)	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		
学校給食摂取基準								

「産地について」
大字の**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・ごまつな・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。