

令和8年　11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)
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			小 708	2.1
		とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが　にんにく	小麦粉　でん粉	油	しょうゆ　酒　ガーリックパウダー	中 845	2.6
		ツナとだいずのサラダ(あじつき)	ツナ　だいず		にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	油	酢　しょうゆ		
		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		
4	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			662	1.9
		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	800	2.4
		キャベツのごまあえ(あじつき)			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	みりん　酒　しょうゆ		
		しらたまじる	とり肉		ほうれんそう にんじん	はくさい　**ながねぎ** 乾しいたけ	しらたまもち		かつお厚削り　だし煮干し 食塩　しょうゆ　酒		
5	木	パターパン　牛乳		牛乳			パン			671	3.3
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく グリンピース	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	844	4.2
		かにクリームコロッケ	かに	牛乳			小麦粉　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 とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ　酢		
6	金	ルーローハン (むぎごはん,ルーローハンのぐ)	ぶた肉			にんにく　しょうが たけのこ　たまねぎ	**ごはん**　むぎ 砂糖　でん粉	油	酒　しょうゆ　オイスターソース	638	1.8
		はっこう乳(プレーン)		はっこう乳						762	2.4
		のりとたまごのスープ	鶏卵　とうふ	のり	にんじん	たまねぎ **ながねぎ** 乾しいたけ	でん粉	油	がらスープ　中華だし しょうゆ　食塩		
		たいわんバナナ				バナナ					
9	月	みそラーメン	ぶた肉　みそ		にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　もやし とうもろこし　**ながねぎ**	ちゅうかめん	油	テンメンジャン　中華だし しょうゆ　こしょう	583	3.2
		牛乳		牛乳						790	4.3
		やきぎょうざ (1~6年2こ、中学生・職員3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ	小麦粉				
		パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング			
10	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**　むぎ			675	2.1
		あじのマヨネーズやき	あじ				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	810	2.6
		ひじきのにもの	油あげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし		
		はくさいとうふのちゅうかスープ	ぶた肉　とうふ		にんじん	はくさい　たまねぎ えのきたけ　しょうが		油	食塩　しょうゆ　中華だし　こしょう		
11	水	コッペパン(チョコクリーム (ブラック&ホワイト))　牛乳		牛乳			パン　チョコクリーム			746	3.2
		クリスピーチキン	とり肉				小麦粉　コーンフレーク パン粉	油	食塩　こしょう　しょうゆ 酒　カレー粉	926	4.1
		コールスローサラダ(あじつき) (コールスロードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング			
		コーンスープ	ベーコン	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		
12	木	ビーンズキーマカレーライス	ぶた肉　ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		にんじん　トマト	にんにく　えだまめ　たまねぎ	**ごはん**	油	中濃ソース　ケチャップ カレールウ	810	2.2
		牛乳		牛乳						978	2.8
		つちうられんこんパリパリポテトサラダ (チップマヨネーズ)			こまつな	とうもろこし　**れんこん**	じゃがいも	油　マヨネーズ	こしょう		
		★ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
16	月	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			681	2.3
		ハンバーグのてりやきソースがけ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ	砂糖　でん粉		しょうゆ　みりん	826	2.9
		コーンポテト				たまねぎ　とうもろこし えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ　食塩　こしょう		
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん　ブロッコリー	キャベツ たまねぎ			コンソメ　食塩　こしょう　しょうゆ		
17	火	こめこパン　牛乳		牛乳				こめこパン		580	2.6
		とり肉のハニーマスタードやき	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ		酒　こしょう　マスタード　しょうゆ	695	3.3
		みずなのサラダ(あじつき)			みずな にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢　しょうゆ		
		れんこんのポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	**れんこん**　たまねぎ　しめじ			ホワイトソース　コンソメ 食塩　こしょう		
18	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			706	1.8
		さんまフライ	さんま				パン粉　小麦粉	油		846	2.2
		やさいいため	ぶた肉		にんじん　ピーマン	もやし　たまねぎ	でん粉	油	中華だし　しょうゆ オイスターソース　こしょう		
		つちうらけんちんじる	とうふ		にんじん	**だいこん　ごぼう　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		
19	木	ごもくうどん	ぶた肉　油あげ		こまつな　にんじん	**ながねぎ　ごぼう**　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	610	2.3
		牛乳		牛乳						766	3.0
		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	しょうゆ　酢		
		とうふのサラダ(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		
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			648	1.7
		ぶた肉とこんさいのあまからいため	ぶた肉		ピーマン	にんにく　しょうが **れんこん**　しめじ	さつまいも　砂糖	油　ごま	酒　しょうゆ　みりん	783	2.1
		キャベツときゅうりのゆかりあえ (あじつき)			にんじん	キャベツ　きゅうり			ゆかり粉　食塩		
		たまごとレタスのスープ	とり肉　鶏卵		にんじん	**レタス　セロリ** 乾しいたけ　**ながねぎ**	でん粉		中華だし　食塩　こしょう　しょうゆ		
24	火	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー		にんじん　トマト	グリンピース　たまねぎ 乾しいたけ	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	638	2.9
		チョコロールパン　牛乳		牛乳			パン			855	4.0
		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			
		ブロッコリーのサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)	魚肉ハム		ブロッコリー　にんじん	カリフラワー　とうもろこし		ドレッシング			
25	水	ごはん(なっとう)	なっとう				**ごはん**			645	2.3
		牛乳		牛乳						762	2.7
		さつまいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ	さつまいも　こんにゃく 砂糖　でん粉	油	みりん　しょうゆ　和風だし		
		こまちとんじる	ぶた肉　**みそ**		にんじん	**だいこん　ごぼう** **ながねぎ**　しょうが	**さといも**		だし煮干し　かつお厚削り		

スタディメニュー
5年　国語【砂糖】
「和の文化を受けつぐ」より

◇台南市との
友好交流協定締結記念◇
台湾メニュー

キユーピーコラボサラダ
「カレーの街つちうら」メニュー

茨城をたべようWeek

日本一のれんこんメニュー
米粉パンの日メニュー

土浦市れんこんの日給食

美味しおDay
メニュー

※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)
26	木	くろパン 牛乳		牛乳			パン			624	2.9
		たらフライ	たら				パン粉 小麦粉	油		806	3.7
		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		
		はくさいのクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし しめじ			ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			**ごはん**			621	2.1
		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			757	2.7
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ			**ながねぎ** 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		
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	**だいこん** たまねぎ えのきたけ		油	中華だし しょうゆ 食塩		
30	月	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	はくさい もやし たまねぎ **ながねぎ** にんにく しょうが	うどん でん粉		食塩 しょうゆ チャンポンスープの素 中華だし	654	3.7
		牛乳		牛乳						753	4.5
		ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
		キャベツのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ		油	食塩 こしょう コンソメ		

※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	661	25.6	16	22.6	31	330	2.5	4.9
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	811	31.1	15	26.9	30	358	3.1	6.4
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・だいこん・レタス・セロリ・みそ**は、土浦市産です。
キャベツ・みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・ピーマン・もやし・きゅうり・にんじん・だいこん・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

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。
ゼリーのカップ、ふたの素材はプラスティックです。