

令和8年　11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 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	6群(脂質)	調味料・その他	栄養価 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 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	中 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		
4	水	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		
5	木	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		
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		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			にんじん	バナナ					
9	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	766	2.6
		牛乳		牛乳						901	3.3
		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		
10	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			
11	水	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		
12	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		
16	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			
17	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		
		はくさいとど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		
18	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		
19	木	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		
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			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	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		
24	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		
25	水	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 (チューブマヨネーズ)			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				

茨城をたべようWeek

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

日本一のれんこんメニュー
米粉パンの日メニュー

キユーピーコラボサラダ
「カレーの街つちうら」メニュー

※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	**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		
27	金	**ごはん 牛乳**		牛乳			**ごはん**			705	1.8
		さんまフライ	さんま				パン粉 小麦粉	油		845	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		
30	月	**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		

美味しおDay メニュー

※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	666	25.6	15	22.3	30	329	2.4	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	814	31.0	15	26.5	29	356	3.1	6.3
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。