

令和8年　11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・右籾小・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	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	小 654	3.7
		牛乳		牛乳						中 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		
4	水	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			621	2.2
		やさいコロッケ			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 小麦粉 パン粉	油		792	2.9
		マカロニサラダ(あじつき) (シーザードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ えだまめ	マカロニ	ドレッシング	こしょう		
		とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
5	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		
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	649	1.8
		はっこう乳(プレーン)		はっこう乳						777	2.3
		ゴンワンタンスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし **ながねぎ** 乾しいたけ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
		たいわんバナナ				バナナ					
9	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		
10	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		
11	水	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		
12	木	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			
16	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		
17	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			
18	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		
19	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		
20	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		
24	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		
25	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		

◇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

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

茨城をたべようWeek

※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		
27	金	**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				
30	月	**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		

美味しおDay 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

※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	668	25.5	15	22.7	31	333	2.4	4.8
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	817	30.9	15	26.9	30	361	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。