



令和6年 9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)
2月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 650	1.8
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん にら	ながねぎ にんにく		油	食塩 こしょう	中 784	2.4
	ごまあえ	油あげ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	みりん しょうゆ		
3火	やさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん なめこ			だし煮干し かつお厚削り		
	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	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	523	1.9
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			693	2.7
4水	チキンゲット (1~6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉 でん粉	油			
	はなやさいサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー			ドレッシング		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			628	2.0
5木	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			766	2.7
	やさいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ 乾しいたけ しょうが ながねぎ グリンピース にんにく	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし		
	はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
6金	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 はくさい もやし どうもろこし 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	611	2.9
	牛乳		牛乳						769	3.5
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
9月	チキンサラダ(あじつき) (やさいドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	ごんさいカレーライス	ぶた肉			たまねぎ れんこん にんにく	ごはん さといも さつまいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	697	2.3
	牛乳		牛乳						840	3.0
10火	ピーンズサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ			キャベツ きゅうり			ドレッシング		
	オレンジ					オレンジ				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658	1.9
11水	ほっけフライ	ほっけ				パン粉	油		783	2.5
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉		にんじん	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ グリンピース	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ 酒 食塩		
	かきたまじる	とり肉 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
12木	コッパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			617	2.1
	チムコンカン	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		777	3.0
	オムレツ	鶏卵	スタディメニュー	3年 理科【大豆】 「植物の育ち方」より	にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖		ドレッシング		
13金	ゴルスローサラダ(あじつき) (ゴルスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし			ドレッシング		
	さんしょくそぼろどん(むぎごはん、さんしょくそぼろどんのく)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん むぎ しょうたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	691	1.8
	牛乳		牛乳						854	2.5
17火	コーンフライ				どうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油			
	たくあんあえ			にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		ごま 油	みりん しょうゆ		
	コッパン 牛乳	まごはやさしいメニュー	牛乳			パン			607	2.9
18水	ハラシシチュー	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	ハラシワフ ケチャップ 中濃ソース こしょう	774	4.0
	まごはやさしいサラダ(あじつき)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ ツナ	ひじき 昆布 室わかめ	にんじん	きゅうり しめじ にんにく	さつまいも 砂糖	ごま 油	酢 しょうゆ		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
19木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	2.0
	さばのおこしカレーやき	さば			しょうが			酒 塩こうじ カレー粉 しょうゆ	779	2.5
	ごんにゃくのにももの	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう 乾しいたけ たまねぎ はくさい ながねぎ 乾しいたけ	ごんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし		
20金	肉だんごスープ	とり肉		にんじん		はるさめ	油	中華だし しょうゆ 食塩		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658	2.1
	かにたま	鶏卵 かにたまほこ		にんじん	しいたけ ながねぎ たけのこ	砂糖 でん粉		しょうゆ 和風だし 食塩	742	2.8
24火	れんこんとたまあげのちゅうかいため	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	れんこん 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 中華だし テンメンジャン オイスターソース		
	チンゲンサイのスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			598	2.4
20日	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	しょうが	砂糖	しょうゆ	711	3.0
	ひじきとだいずのもの	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		ごんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	くきわかめスープ	こうやどうふ	くきわかめ	にんじん	もやし キャベツ			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
24日	コッパン 牛乳		牛乳			パン			589	2.7
	とり肉のこうそうやき	とり肉				パン粉		ノンエッグマヨネーズ	760	3.5
	やさしいソテー	ワインナー		にんじん	キャベツ もやし エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
クリームシチュー		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 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)
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	2.0
	あげきようぎ (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		768	2.7
	はるさめザラダ(あじつき)			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん		油	中華だし 食塩 しょうゆ		
26 木	ごもくうどん	とり肉 油あげ	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	うどん			656	2.9
	牛乳		牛乳						760	3.5
	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
	ごぼうザラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			625	2.1
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉		スタディメニュー 8年 理科【ごぼう】 「植物の体のつくりとはたらき」より	たまねぎ	砂糖		デミグラスソース マスターソース ケチャップ	754	2.8
	キャベツのごまこんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
	みそけんちんじる	どうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ひがねぎ			さいとも こんにやく かつお厚削り 和風だし		
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			701	2.2
	キャベツメンチカツ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		850	2.8
	だいこんのもの	油あげ		にんじん	だいこん えだまめ	こんにやく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	ワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし ひがねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こそよう		

※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。

「産地について」

太字の「ごはん・れんこん・ごぼう・ひがねぎ」は、土浦市産です。  
みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・ピーマン・ほうれんそう・さつまいも・しめじは、茨城県産を使用しています。  
※産地は変更になる場合もあります

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	%	mg	g	g
小学生 平均値	632	24.4	15	20.1	29	336
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%	20.1	摂取エネルギー全体の 20%~30%	350	2未満
中学生 平均値	773	29.5	15	23.8	28	367
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%	20.1	摂取エネルギー全体の 20%~30%	450	2.5未満
						7以上

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。  
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチック、ゼリーのカップ、ふたの素材は紙です。



● 今月のテーマ ●  
防災について

9月1日は、「防災の日」です。大きな災害が発生すると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に慌てずに済みます。

家庭で備えておきたいもの



災害時には、栄養のバランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておくことよいでしょう。最低3日分、できれば1週間分備えておくこと、いざという時に安心です。

水



1人1日3Lが目安です。

主食 (炭水化物を多く含むもの)



お米 もち 即席めん 乾めん パックごはん シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



レトルト食品 肉・魚・大豆などの缶詰

副菜・その他



野菜の缶詰 根菜類 乾物

好きなお菓子



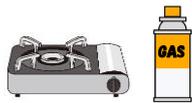
スープ・ジュース ロングライフ牛乳

家族の状況に応じて用意する物



離乳食 乳児用ミルク 介護食品 アレルギー対応食品

カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは、1週間当たり1人6本程度必要です。やかんも一緒に用意しておくことよいでしょう。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、ポリ袋、使い捨て食器・手袋、除菌スプレーなど



手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、準備しておくことよいでしょう。



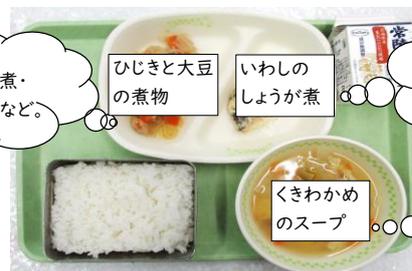
『防災給食』を実施します。

(Aブロック9/13、Bブロック9/20、Cブロック9/6)

長期保存できる乾物類を中心とした献立となっています。野菜は、ご家庭によくある食材を使用しました。



乾燥ひじき・大豆水煮・こんにやく・にんじんなど。



ひじきと大豆の煮物

いわしのしょうが煮

くきわかめのスープ

魚の缶詰は、簡単に食べることができ、種類も豊富です。(給食は、缶詰ではありません。)

乾燥くきわかめ・高野豆腐・キャベツなど。

ごはん・牛乳・いわしのしょうが煮・ひじきと大豆の煮物・くきわかめのスープ