

令和6年 10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)
1 火	くろパン 牛乳	牛乳				パン			小 551	2.8
	とりに肉のレモンやき	とりに肉		パセリ	レモン	砂糖		酒 食塩 みりん しょうゆ	中 711	3.6
	ポテトのチーズに レンズまめのトマトスープ	チーズ ウィンナー			たまねぎ どうもろこし えだまめ キャバツ たまねぎ にんにく	じゃがいも レンズまめ	油	コンソメ 食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう		
2 水	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			674	2.2
	肉だんごのあますあん	とりに肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 中華だし クチャップ	813	3.0
	はるさめサラダ(あじつき) とうふとこまつなのちゅうかスープ	とうふ		にんじん こまつな	もやし きゅうり どうもろこし だいこん 乾しいたけ しょうが	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ		
3 木	こめこパン 牛乳	牛乳				こめこパン			592	2.4
	マヨたまカツ	鶏卵 ウィナー			日本一れんこんメニュー こめ粉パンの日メニュー	パン粉	油		783	3.4
	れんこんのガーリックいため ポトフ	ウィンナー		ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ にんにく キャバツ たまねぎ		油	コンソメ 食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
4 金	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			666	1.7
	ハンバーグのりんごソースがけ	とりに肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖		ウスターソース しょうゆ	811	2.0
	ポテトマカロニサラダ (チューブマヨネーズ) オニオンスープ				きゅうり どうもろこし たまねぎ キャバツ 乾しいたけ	じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	こしょう コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
7 月	わかめラーメン	ぶた肉	わかめ	にんじん		ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	580	2.7
	牛乳	牛乳							790	3.8
	あげきょうざ(1~6年2こ、 中学生・職3こ) とうふのちゅうかふうサラダ(あじつき)	ぶた肉 とうふ		にら にんじん	キャバツ たまねぎ キャバツ きゅうり	小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 酢		
8 火	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			727	2.1
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	875	2.6
	ひじきとごぼうのサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング) はくさいのみそしる	ひじき 油あげ みそ		にんじん にんじん	ごぼう えだまめ はくさい たまねぎ えのきたけ		ドレッシング	だし煮干し かつお厚削り		
9 水	コッパン(キャラメルクリーム) 牛乳	牛乳				パン キャラメルクリーム			580	2.2
	ポテトコロケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		728	3.1
	グリーンサラダ(あじつき) イタリانسープ	とりに肉 鶏卵	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう		
10 木	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			645	2.0
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	778	2.4
	もやしののりずあえ だいこんのみそしる	ツナ 油あげ みそ		にんじん にんじん	もやし だいこん ほうろ ながねぎ			しょうゆ 酢 だし煮干し かつお厚削り		
11 金	きのこあきやさいのカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ なす しめじ にんにく	ごはん むぎ さつまいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	803	2.6
	牛乳	牛乳							961	3.3
	つちうら焼きれんこんのホットサラダ (あじつき) (くろずたまねぎドレッシング) ★ヨーグルト	とりに肉		かばちャ ブロッコリー	れんこん	キューピーコーラポサダ 「カレーの街つちうら」メニュー 実りの秋メニュー	油 ドレッシング			
15 火	コッパン(りんごジャム) 牛乳	牛乳				コッパン ジャム			591	2.1
	ミートパンネ	ぶた肉		トマト	たまねぎ	マカロニ 砂糖	油	クチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	757	2.9
	ブロッコリーサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング) やさいのクリームスープ	ツナ とりに肉		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング	コンソメ 食塩 こしょう		
16 水	ごはん(なつとう)	なつとう				ごはん			612	1.6
	牛乳	牛乳							714	2.1
	肉じゃが けんちんじる	ぶた肉 なまあげ		にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ だいこん ほうろ ながねぎ	じゃがいも しらたき こんにゃく	砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ 食塩 かつお厚削り だし煮干し		
17 木	肉みそうどん	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい もやし 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	642	2.8
	牛乳	牛乳							740	3.6
	さつまいものてんぷら りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャバツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
18 金	むぎごはん 牛乳	牛乳				ごはん むぎ			612	1.9
	きびなごのごまフライ(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)	きびなご		にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ	パン粉	ごま油		740	2.7
	とうふのうまに もずくのスープ	とうふ ぶた肉 とりに肉		にんじん にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ もやし えのきたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 和風だし 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
21 月	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			691	2.6
	キャバツメンチカツ	ぶた肉		にんじん	キャバツ たまねぎ	パン粉	油		842	3.2
	ごもくまめ なめこのみそしる	だいず とうふ みそ		にんじん	ごぼう なめこ だいこん はくさい たまねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし だし煮干し かつお厚削り		
22 火	コッパン 牛乳	牛乳				パン			629	2.3
	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	814	3.1
	キャバツとエリンギのソテー さつまいものクリームシチュー	ウィンナー とりに肉		にんじん	キャバツ エリンギ たまねぎ どうもろこし グリンピース		油	コンソメ 食塩 こしょう 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のになる食品		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)
23 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670	2.2
	はるまき			にんじん いら	キャベツ たまねぎ だけのこと にんにく	春雨 小麦粉	油		885	2.8
	マーボーだいごん	ぶた肉 だいず みそ		にんじん	だいごん なげねぎ 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		
	サンラータン	とり肉 とうふ 鶏卵		にんじん こまつな	だけのこと 乾しいたけ	でん粉	油	中華だし しょうゆ 食塩		
24 木	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			543	2.9
	ハヤシチチュー	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	ハヤシチチュー クチャップ 虫薬ソース 食塩 しょうゆ		
	コーンソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 食塩 しょうゆ		
	オレンジ				オレンジ					
25 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			717	1.9
	とり肉のピリからソースかけ	とり肉 みそ			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ	854	2.4
	はくさいのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ かつおだし みりん		
	ほうとう	油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいごん しめじ	ほうとう		酒 かつお厚削り だし煮干し		
28 月	ごもくうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	669	2.2
	牛乳		牛乳						775	3.1
	かきあげ			にんじん しゆんざく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油			
	まめのサラダ(あじつき) (ごまクレーマー・ドレッシング)	ひよこめめ 青えんどうまめ 赤いげんまめ		にんじん	キャベツ しょうが		ドレッシング			
29 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637	2.0
	いかのねぎソースかけ	いか			しょうが なげねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢	761	2.5
	ブロッコリーのおかかあえ	油あげ かつお節		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		
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいごん ごぼう たまねぎ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
30 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 しょうゆ	673	2.7
	ミニまっちゃパン 牛乳		牛乳			パン			846	3.5
	チキンナゲット(1~6年2こ、 中学生・贈3こ)	とり肉				小麦粉	油			
	ツナサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ しょうが	砂糖	油	酢 しょうゆ		
31 木	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのく)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	ごはん しらすき 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	638	2.1
	牛乳		牛乳						759	2.7
	あつやきたまご	鶏卵				砂糖				
	きのことチンゲンサイのスープ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが	はるさめ	油	中華だし しょうゆ 食塩 しょうゆ		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
※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・しょうが・ごぼう・なげねぎ」は、土浦市産です。
さつまいも・こまつな・チンゲンサイ・米粉は、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

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	643	25.3	16	21.5	30	359	2.3	5.4	
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%~30%	350	2未満	4.5以上			
中学生 平均値	793	30.7	15	26.2	30	395	3.0	7.0	
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%~30%	450	2.5未満	7以上			

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトのカップ、ぶたの素材はプラスチックです。

給食だより

● 今月のテーマ ●
減らそう！食品ロス



1 食品ロスって何？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。



2 食品ロスの量はどのくらい？

日本の「食品ロスの量」は1年間で約472万トン。
国民1人当たりでは、1年間で約38kg。
さらに、1日あたりに換算すると約103gになります。



私たちは、毎日約103gずつ、まだ食べられる食品を捨て続けているのです。この量は、おにぎり約1個分のご飯(約110g)に近い量になります。

国民全員が毎日、おにぎり1個分の食品を捨て続けてます。



472万トン

【事業系 約236万トン】 【家庭系 約236万トン】 資料：農林水産省及び環境省推計(令和4年度推計値)

10月30日は「食品ロス削減の日」、
10月は「食品ロス削減月間」です。



日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。そこで、2030年度の食品ロスを2000年度と比べて「半分に減らす」取組みが進められています。
食品ロスの量は減少傾向にあります。目標である「半分に減らす」ためには、一人ひとりが食品ロス削減の意識を持って取り組んでいくことが大切です。
そこで今月は、「減らそう！食品ロス」をテーマに考えていきましょう。

3 食品ロスを減らすためには？

「食品ロスを減らす」ことは、食費の無駄遣いを防ぎ、ゴミも減らせるので環境にも配慮できます。食品ロスを減らすコツは、3つの「ない」です。

- ① 買いすぎない
- ② 作りすぎない
- ③ 食べ残さない



さらに

期限表示を知って、正しい買いものしましょう！

~~ 「賞味期限」と「消費期限」があります。~~



賞味期限は、「おいしく食べられる」期限です。
消費期限(安全に食べられる期限)とは違って、期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



※一度開封したものは早めに食べましょう。

合言葉は「MOTTAINAI」

ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家
ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、
持続可能な社会を目してMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。

MOTTAINAIは、世界に広がっています。

