



令和6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)
1 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			小 655	1.4
	いわしフライ	いわし				パン粉 小麦粉	油		中 788	1.9
	やさしいため	ぶた肉		にんじん ビーマン	キャベツ もやし	でん粉	油	中華だし しょうゆ		
	つちうけんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	さといも こんにやく		かつお厚煎り だし煮干し しょうゆ 食塩		
5 火	くろパン 牛乳		牛乳			パン			640	2.0
	とり肉のメキシコふう	とり肉 あがいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油	食塩 こしょう 洋風だし	843	2.7
	やさしいコロッケ			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも 小麦粉 小麦粉	油	ケチャップ 白ワイン テリパウダー		
	フルーツポンチ				パインアップル もも	いちごゼリー ナタデココ				
6 水	こまちみそぶたどん (こはん、こまちみそぶたどんのぐ) 牛乳	ぶた肉 みそ		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	みりん 酒 しょうゆ	664	2.0
	れんこんとセロリのサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)			にんじん	にんじん れんこん セロリ きゅうり		ドレッシング	こしょう	805	2.7
	たまごレタスのスープ	とり肉 鶏卵		にんじん	レタス しめじ ながねぎ	でん粉		中華だし 食塩 しょうゆ		
	わかめうどん	ぶた肉	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん	624	3.6
7 木	牛乳		牛乳					かつお厚煎り だし煮干し	722	4.1
	ちくわのいそべあげ(1・2年1こ、3・6年・中学生・職2こ)	ちくわ	あおさ			小麦粉 小麦粉	油			
	キャベツとコーンのソテー	ウィンナー		ビーマン	キャベツ とうもろこし		油	食塩 コンソメ しょうゆ		
	ルーローハン (むぎごはん、ルーローハンのぐ) 牛乳	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 小麦粉	油	酒 しょうゆ	666	1.8
8 金	のりとたまごのスープ	鶏卵 とうふ		にんじん	たまねぎ ながねぎ 乾しいたけ	でん粉	油	からスープ 中華だし	788	2.6
	たいわんバナナ				バナナ			しょうゆ 食塩		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しょうゆ 食塩	727	2.5
	とり肉のからあげ	とり肉		スタディメニュー	5年 家庭科【ごはん・みそ汁】 「食べて元気に」より	しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	865
11 月	ごもくきんぴら	ぶた肉 きつぽあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらすき 砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし		
	とうふとわかめのみそじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ			みりん とうからし		
	バターパン 牛乳		牛乳			パン		だし煮干し かつお厚煎り	678	2.3
	オムレツ	鶏卵				砂糖			879	3.2
12 火	ミートパン	ぶた肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ 中華ソース		
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	さつまいも 小麦粉	油	洋風だし 食塩 しょうゆ		
	バターパン(ブルーベリージャム) 牛乳		牛乳			パン ブルーベリージャム		コンソメ 食塩 しょうゆ	590	2.7
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉	油	クリームシチューの素	763	3.6
14 木	ニョッキのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	ニョッキ	油	ホワイトソース コンソメ しょうゆ		
	かぶのミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	じゃがいも おしむぎ		コンソメ 食塩 しょうゆ		
	ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			638	2.0
	牛乳		牛乳						751	2.4
15 金	さつまいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも こんにやく	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	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 かつお厚煎り		
	きつねうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん	587	2.7
	牛乳		牛乳					だし煮干し かつお厚煎り	729	3.5
18 月	だいがくいも(1~4年2こ、5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも 砂糖 小麦粉	油 小麦粉	しょうゆ 酢		
	かいそうとツナのサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ 茗わかめ 昆布 赤つのまた 白すざり	にんじん	もやし きゅうり		砂糖	しょうゆ 酢		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			686	1.8
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		スタディメニュー	7年 家庭科 「日常食の調理と地域の文化」より	砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	828	2.1
19 火	ポテトサラダ(チューブマヨネーズ)	ウィンナー		ビーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	じゃがいも	マヨネーズ	こしょう		
	キャベツと油あげのみそじる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ			だし煮干し かつお厚煎り		
	ミートソースパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース ケチャップ	580	1.9
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン		洋風だし 食塩 しょうゆ	774	2.7
20 水	どうふナゲット (1~6年2こ、中学生・職3こ)	どうふ 魚肉すり身				小麦粉	油			
	ごぼうサラダ(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			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	1.8
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉 小麦粉	油		802	2.5
21 木	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ しょうが	砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩		
	ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ 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 しょうゆ		
	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん) 牛乳	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油	ターメリック カレー粉	791	2.8
	フランクフルトのソテー	フランクフルト						洋風だし ウスターソース	929	3.4
22 金	トッピングやさしい(じゃがいも、プロックロー、れんこんチップ)			プロックロー	れんこん	じゃがいも	油	ケチャップ 食塩 しょうゆ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		フルーツチャツネ ハヤシルウ		
	たらのさいきょうやき	たら みそ				砂糖		こしょう	574	1.8
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらすき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	682	2.4
25 月	さわにわん	とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん		

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)
26 火	こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			559	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	668	3.1
	みずなのサラダ(あじつき)		米粉パンの日メニュー	みずな にんじん	キャベツ もやし 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		
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			661	1.9
	ハンバーグのきのこソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 パン粉	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	800	2.5
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
オニオンスープ	ベーコン		さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ			コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう			
28 木	カレーうどん	とり肉		にんじん	たまねぎ ながねぎ グリンピース	うどん	油	カレー粉 食塩 しょうゆ 和風だし	638	2.9
	牛乳		牛乳						790	3.8
	ポークしょうまい (1~6年2こ、中学生・職3こ) さつまいもとチーズのサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ぶた肉				たまねぎ	小麦粉			
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			652	2.2
	あじのみそマヨネーズやき	あじ みそ					ノンエッグマヨネーズ	酒	779	2.9
	だいこんのもの	ぶた肉 さつまいも		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	はるさめスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		

※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》

大豆の「ごはん・れんこん・きゅうり・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・だいこん・レタス・セロリ・小町みそ」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・さつまいも・なっとうは、茨城県産です。
※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	g	mg	g	g		
小学生 平均値	646	26.1	16	21.4	30	330	2.2	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	789	31.3	16	25.3	29	362	2.9	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		

給食だより

● 今月のテーマ ●
地産地消について

秋も深まり、新米をはじめ、旬の野菜や果物などが一段とおいしい季節になりました。11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事も、食料の生産に関わる人たちの働きによって支えられています。改めて、おいしい食事を食べられることに感謝していただきましょう。

地産地消

地域で生産された農林水産物を地域で消費するという取り組みのことです

●○○○○●●よいところがたくさんあります●○○○○●●

新鮮

生産地が近いので、野菜も魚もとれたて新鮮



環境

生産地が近いので、運搬や、鮮度を保つための燃料が減り環境に優しい



安心

作る人と食べる人の顔が見え、話ができる安心感



地域の食材を食べることで、地域経済が活性化



地域の食材を食べることで、食文化を守り、食の大切さを実感することができる



活性化

食育

給食センターでも地産地消に取り組んでいます！

茨城県産や土浦市産の食材をたくさん使っています。

特に11月は地産地消強化月間です。今月給食で使用している土浦市産の食材はこちらです。

