



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 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	ピーマン	キャベツ	もやし	でん粉	油	中華だし	しょうゆ	オイスターソース	ごしょう										
	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	くらパン 牛乳		牛乳			パン						640	2.0										
	とり肉のメキシコふう	とり肉	あかいんげんまめ	にんじん	トマト	たまねぎ	とうもろこし	小麦粉	油	食塩	ごしょう	洋風だし	ケチャップ	白ワイン	チリパウダー								
	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	パン粉	小麦粉												
	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	しらたき	砂糖	油	みりん	酒	しょうゆ	オイスターソース	コチュジャン	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	れんこん	セロリ	きゅうり				ドレッシング	ごしょう								805	2.7		
	たまごとレタスのスープ	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			624	3.6		
	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	かつお厚煎り	だし煮干し	722	4.1	
7 木	牛乳		牛乳																				
	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	でん粉												
	キャベツとコーンのソテー	ウィンナー		ピーマン		キャベツ	とうもろこし								食塩	コンソメ	ごしょう						
	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	はっかく			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					からスープ	中華だし	しょうゆ	食塩					
	たいわんバナナ							バナナ							レモン果汁								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん																	
	とり肉のからあげ	とり肉						しょうが	にんにく	でん粉	小麦粉	油			しょうゆ	酒							
11 月	ごもくきんぴら	ぶた肉	きつぽあげ	にんじん	さいやいんげん	ごぼう				しらたき	砂糖	ごま	油	しょうゆ	和風だし	みりん	とうからし						
	とうふとわかめのみそしる	とうふ	みそ	わかめ	にんじん	だいこん	ながねぎ			だし煮干し	かつお厚煎り												
	バターパン 牛乳		牛乳							パン													
	オムレツ	鶏卵						砂糖															
12 火	オムレツ							砂糖															
	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	洋風だし	食塩	ごしょう					
	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	バター	コンソメ	食塩	ごしょう							
	コッパパン(ブルーベリージャム) 牛乳		牛乳							パン	ブルーベリージャム												
14 木	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											
	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		クリームシチューの素	ホワイトソース	コンソメ	ごしょう						
	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	ごしょう							
	ごはん(なっとう)	なっとう								ごはん													
15 金	牛乳		牛乳																				
	さつまいものそぼろ	とり肉		にんじん		たまねぎ	グリーンピース			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	ごまつな	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	だし煮干し	かつお厚煎り				
18 月	牛乳		牛乳																				
	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	でん粉	油	ごま	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	まわがめ	昆布	赤つのまた	白すざり	にんじん	もやし	きゅうり			砂糖	油								
	ごはん 牛乳		牛乳							ごはん													
19 火	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉								砂糖		油		酒	みりん	しょうゆ							
	ポテトサラダ(チューブマヨネーズ)	ウインナー								じゃがいも		マヨネーズ		ごしょう									
	キャベツと油あげのみそしる	油あげ	みそ	にんじん	トマト	かぶ	たまねぎ	にんにく		だし煮干し	かつお厚煎り												
	ミートソーススパゲッティ	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	洋風だし	食塩	ごしょう				
20 水	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳							パン													
	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	にんじん						たまねぎ		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)	ごぼう	きゅうり	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													
21 木	ほっけフライ	ほっけ								パン粉	小麦粉	油											
	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	でん粉	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	ごしょう						
	ごはん 牛乳		牛乳							ごはん													
22 金	ツェッペリンカレーライス(ターメリックごはん)	ぶた肉				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	洋風だし	ウスターソース	ケチャップ	食塩	しょうゆ	フルーツチャツネ	ハヤシルウ	
	牛乳		牛乳																				
	フランクフルトのソテー	フランクフルト																					
	トッピングやさしい(じゃがいも、プロッコリー、れんこんチップ)			プロッコリー		れんこん				じゃがいも		油		ごしょう									
25 月	ごはん 牛乳		牛乳							ごはん													
	たらのさいきょうやき	たら	みそ							砂糖													
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	さいやいんげん	たまねぎ				じゃがいも	しらたき	砂糖	油	しょうゆ	みりん	酒	和風だし						
	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	かつお厚煎り	だし煮干し			

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
	ボーグしゅうまい (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			
ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		652	2.2	
29 金	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
	だいごんのもの	ぶた肉 さつまいも		にんじん	だいごん 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・だいごん・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。

