



令和5年 9月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター
Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

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	れんこんいりドライカレー (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん しょうが	ごはん むぎ 小麦粉 砂糖	油	カレー粉 ウスターソース 食塩 しょうゆ ケチャップ コンソメ こしょう	小 752	2.4
	牛乳		牛乳						中 908	3.0
	ツナとだいずのサラダ (あじつき)(しおあじドレッシング) オレンジ	ツナ だいず	「カレーの街つちうら」メニュー		にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング		
4 月	ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉 みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい ながねぎ えのきたけ	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし 食塩 トウバンジャン 酒	586	2.5
	牛乳		牛乳						714	3.3
	きびなごのかりかりフライ (1~4年2こ・5・6年・中学生・職3こ)	きびなご				じゃがいも	油			
	ハムサラダ(あじつき)	ハム		ブロッコリー	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
5 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			602	2.3
	かにたま	鶏卵 かにかまぼこ		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	711	3.1
	こまつなとじゃこのナムル(あじつき)	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
	はるさめとやさいのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	ながねぎ 乾しいたけ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
6 水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			567	2.6
	ホキのこうそうパンこやき	ホキ				パン粉		マヨネーズ	733	3.5
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー		ピーマン	キャベツ とうもろこし		油	食塩 コンソメ こしょう		
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	こしょう クリームシチューの素 ホウダイソース		
7 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			704	2.2
	とり肉のカレーふうみあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒 カレー粉	840	2.8
	ひじきのにももの	油あげ	ひじき	にんじん	えだまめ	ごんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	とうがんのたまごスープ	ぶた肉 鶏卵		にんじん	とうがん ながねぎ 乾しいたけ	でん粉	油	中華だし 食塩 しょうゆ こしょう		
8 金	ハヤシライス(むぎごはん)	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 むぎ じゃがいも	油	ハヤシルク ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	735	2.3
	牛乳		牛乳						878	2.7
	エリンギとブロッコリーのソテー ★ヨーグルト	ウインナー		ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ エリンギ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			697	2.3
	さわらのマヨネーズやき	さわら	チーズ		にんにく		マヨネーズ 油	酒 しょうゆ	837	2.8
	きりぼしだいこんのにつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん	きりぼしだいこん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		
	みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ	ごんにやく		かつお厚削り 和風だし		
12 火	くるパン 牛乳		牛乳			パン			566	2.8
	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		745	3.8
	チキンコーンにこみ	とり肉		ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉	油	こしょう 洋風だし ケチャップ ウスターソース 作りパウダー		
	おしむぎいりコンソメスープ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			688	2.1
	肉だんごとれんこんのあまずあん	とり肉 ぶた肉		にんじん ピーマン	れんこん たまねぎ 乾しいたけ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 中華だし ケチャップ	829	2.7
	ブロッコリーのごまこんがえ		塩昆布	ブロッコリー にんじん	もやし		ごま 油			
	やさしいのみそじる	油あげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ながねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚削り		
14 木	きつねうどん	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	ながねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り 和風だし	665	2.5
	牛乳		牛乳						775	3.2
	おいもドーナツ					ドーナツ	油			
りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう			
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			743	1.9
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん いら	ながねぎ にんにく		ごま 油	食塩 こしょう	914	2.7
	コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
とうふとわかめのみそじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			だし煮干し かつお厚削り			
19 火	なすとトマトのミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく なす	スパゲッティ	油	ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 洋風だし	616	2.5
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			763	3.0
	かにクリームコロッケ	かにかまぼこ	牛乳		たまねぎ	小麦粉 パン粉				
ブロッコリーとチーズのサラダ (あじつき)(たまねぎドレッシング)		チーズ	ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング				
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			660	1.7
	あじフライ	あじ	「美味しおDayメニュー」			パン粉	油		788	1.8
	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		こしょう		
すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが			食塩 かつお厚削り だし煮干し しょうゆ			
21 木	ホットドッグ(コッペパン、フランクフルトのケチャップあえ)	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	649	3.2
	牛乳		牛乳						796	4.2
	まごはやさしいサラダ(あじつき)	ひよこまめ 青えんどう 赤いんげん ツナ	ひじき 昆布 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	しょうゆ 酢		
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 こしょう			
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			663	2.3
	さばのぶんかぼし	さば							795	2.7
	かみかみあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん		ごま 油	しょうゆ		
にらたまじる	とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し			

※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)
25 月	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 とうもろこし ながねぎ もやし	ちゅうかめん	油	テンメンジャン 中華だし しょうゆ ごししょう	601	2.7
	牛乳		牛乳						816	3.9
	だいがくいも					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 杉のり seaweeds 昆布 赤つのまた	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
26 火	きゅうきゅうカレー					きゅうきゅうカレー			734	3.0
	牛乳		牛乳						754	3.2
	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	じゃがいも こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		
	バナナ					バナナ				
27 水	コッパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			584	2.3
	とり肉のレモンあげ	とり肉			レモン	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 ごししょう しょうゆ みりん	737	3.4
	ミートパンネ	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 中濃ソース 洋風だし 食塩 ごししょう		
	ジュリエンスープ			にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			コンソメ 食塩 しょうゆ		
28 木	ごはん 牛乳		牛乳	十五夜メニュー		ごはん			673	2.0
	ハンバーグのきのこソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ マッシュルーム えのきたけ	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	811	2.6
	ブロccoliとチーズのおかかあえ(あじつき)	かつお節	チーズ	ブロccoliに にんじん	もやし			しょうゆ		
	おつきみじる	とり肉		こまつな にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ 乾しいたけ	だまこもち		しょうゆ 食塩 だし煮干し かつお厚削り		
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			673	2.2
	いかのかりんあげ	いか			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ	813	2.9
	とうふのちゅうかに	とうふ とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ オイスターソース		
	ワントンスープ	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 ごししょう		

※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＞
 太字の**ごはん・れんこん・ごぼう・ながねぎ・じゃがいも**は、土浦市産です。
 こまつな・パセリ・なす・もやしは、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	658	25.6	16	21.8	30	3.38
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	798	30.9	15	25.5	39	3.1
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

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



給食だより

● 今月のテーマ ●
 防災について

9月1日は、防災の日です。防災の日は、今から100年前、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。そこで今月は、災害への備えとして、非常食や備蓄品についてお伝えします。

9月26日は防災給食Dayです。～給食では『救給カレー』(※)をお届けします～

(※)救給カレーは、全国学校栄養士協議会の開発による「救給シリーズ」の一品です。救援物資が届くまでの72時間、命をつなぐための安全安心で栄養バランスのとれた「災害時学校給食用非常食」として、開発されたものです。



防災給食Dayの献立です。



もしもの備え
 しょうりょうびやく
 食品備蓄

市防災危機管理課が
 お手伝いしました!

災害時の備蓄品として一番

栄養教諭作成の食育動画『防災給食を食べよう』です。防災給食Dayの実施に向け、給食の時間に視聴します。ご家庭でも、ぜひ、ご覧ください。

動画はこちら <https://youtu.be/7LmlKXJigMI>

防災・食べ物クイズ … 食の備えについて考えてみましょう!

Q 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間(数ヵ月～数年)保存できる食べものはどれでしょう?(いくつでも)



【クイズの答え】①・④・⑤・⑥・⑧・⑨

・賞味期限を確認しましょう。一度、缶や封を開けたものは、長く保存できないので注意しましょう。



非常用持ち出し袋に 入れたい食料

缶入りパンやレトルトごはんなど、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。水や野菜ジュースなどの飲み物も用意しましょう。

= 災害時の野菜不足に備えよう =

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良をひきおこしやすくなります。野菜ジュースや野菜の缶詰、レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。



さらに!

保護者の方へ 給食費 について

9月分の給食費引き落とし日は10月31日(火)です。金額は1か月1~6年生4,200円、7~9年生4,700円です。口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

