

令和5年 10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(カルシウム)	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 660	1.7
	ごぼうメンチカツ	ぶた肉 とり肉			ごぼう たまねぎ	パン粉	油		中 753	2.1
	とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	はるさめとやさいのスープ			こまつな にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
3火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			611	2.2
	クリスマスチキン	とり肉				小麦粉 コーンフレーク	油	こしょう しょうゆ 酒 カレー粉	771	3.2
	コーンポテト				たまねぎ どうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
4水	あきやさいカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん	ごはん むぎ さつまいも	油	カレー粉 こしょう	723	2.7
	牛乳		牛乳					クチャップ カレールウ	861	3.4
	かいそうとツナのサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ 彩のり 菱わかめ 昆布 赤つのまた	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
5木	しょうゆラーメン	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ ながねぎ	ちゅうかめん	油	しょうゆラーメンの素 こしょう	606	2.9
	牛乳		牛乳						766	3.7
	はるまき			にんじん いら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油			
	ごぼうサラダ(あじつき)(ごまクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり どうもろこし		ドレッシング			
6金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			667	2.4
	さばのしおこうじやき	さば		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	塩こうじ 食塩 酒	795	2.9
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しらたき 砂糖		しょうゆ みりん 酒		
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ なめこ			だし 煮干し かつお厚削り		
10火	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン いちごジャム			610	2.4
	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ 小麦粉	油	クチャップ 中濃ソース しょうゆ	775	3.1
	ハッシュドポテト				じゃがいも	パン粉	油	食塩		
	だいたいごんサラダ(あじつき)(たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ			だいごん きゅうり どうもろこし		ドレッシング			
11水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			710	2.3
	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	850	2.8
	さといものみそに	さつまいも みそ		にんじん		さといも こんにゃく 砂糖		みりん しょうゆ 和風だし		
	チンゲンサイのスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	だいごん しめじ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
12木	こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			675	3.1
	ハンバーグのりんごソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖	油	ウスターソース しょうゆ	830	3.8
	まめとかぼちゃのサラダ(チューブマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ			
	コーンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし			コーンポタージュの素 こしょう		
13金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			714	2.4
	やさいたつぷりマーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ たけのこ 乾いたけ にんにく しょうが グリンピース	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし	890	2.9
	あげきょうざ(1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		いら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油			
	はるさめサラダ(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		
16月	ごまキムチうどん	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん いら	ごぼう はくさい ながねぎ キムチ	うどん	ごま	酒 みりん しょうゆ かつお厚削り	687	2.9
	牛乳		牛乳						797	3.8
	ミルクドーナッツ			みずな にんじん	もやし どうもろこし	ミルクドーナッツ	油	しょうゆ 酢		
	みずなのサラダ(あじつき)					砂糖	油			
17火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			725	2.6
	肉だんご(1~6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉			たまねぎ	砂糖		しょうゆ	906	3.4
	つきこんにゃくのにももの	とり肉 さつまいも		にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん 食塩 しょうゆ		
	みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいごん ごぼう ながねぎ	さといも		だし 煮干し かつお厚削り		
18水	くるパン 牛乳		牛乳			パン			566	2.1
	オムレツ	鶏卵				砂糖		しょうゆ	732	3.2
	ひじきのサラダ(あじつき)(やさしいドレッシング)		ひじき	にんじん	キャベツ もやし 黄パプリカ		ドレッシング			
	マカロニのクリームに	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	マカロニ	油	クリームシチューの素 こしょう		
19木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			662	1.9
	ホキのもみじやき	ホキ	美りの秋メニュー	にんじん パセリ	にんじん	マヨネーズ		食塩 こしょう 酒	796	2.5
	れんごんのきんぴら	とり肉	美味しおDayメニュー	にんじん	れんごん	しらたき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
	さつまいものみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいごん はくさい	さつまいも		だし 煮干し かつお厚削り		
20金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	1.8
	やさしいコロケ			にんじん	どうもろこし グリンピース	じゃがいも パン粉	油		845	2.2
	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	しょうゆ		
	さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいごん たまねぎ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん		
23月	ごはん(なつどう)	なつどう				ごはん			681	1.8
	牛乳		牛乳						806	2.2
	いりどり	とり肉 ちくわ		にんじん	れんごん ごぼう 乾いたけ グリンピース	さといも こんにゃく 砂糖		みりん しょうゆ		
	ほうどう	油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいごん たまねぎ しめじ	ほうどう		酒 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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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)	食糧相当量(g)
24 火	チルドックサンド(コッパパン、 フランクフルトのチリソースかけ)	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	621	2.6
	牛乳 はなやさいサラダ(あじつき) (かんきつドレッシング) クリームシチュー		牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー ゴボウ たまねぎ とうもろこし グリーンピース		ドレッシング		764	3.2
25 水	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	ごはん 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒	697	2.0
	マカロニサラダ (チューブマヨネーズ) にらたまじる			にんじん	キャベツ ゴボウ とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	こしょう	832	2.4
26 木	ごもくうどん 牛乳	ぶた肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し	679	2.3
	さつまいものてんぷら 字キンサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ ゴボウ	さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま 油	しょうゆ 食塩 酒 かりん かつお厚削り だし煮干し	789	3.0
27 金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい (1~6年生2こ、中学生・職3こ)	えび たら			たまねぎ	ごはん 小麦粉			626	2.2
	なまあげのみそいため くきわかめスープ	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 乾しいたけ もやし はくさい たけのこ ながねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 かりん テンメンジャン	763	2.8
30 月	ごはん 牛乳 あじのこうそうパン粉やき ピーフンいため れんこんとんじる	あじ	スタディメニュー 7年 家庭【れんこん豚汁】 「日常食の調理と地域の食文化」より 日本一のれんこんを使用したメニュー	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ ごぼう だいこん れんこん ながねぎ しょうが	ごはん	パン粉 マヨネーズ	こしょう 香辛ミックス	676	2.0
		ぶた肉 みそ		にんじん		ピーフン	油	中華だし しょうゆ オイスターソース だし煮干し かつお厚削り	811	2.5
31 火	ミートソーススパゲッティ ミニコッパパン 牛乳 コーンフライ キャベツとチーズのサラダ (あじつき)(イタリアンドレッシング)	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ 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	フスターソース ケチャップ 洋風だし 食塩 しょうゆ	588	2.2
					たまねぎ とうもろこし	パン			793	3.1

※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。

今月の栄養価平均値

栄養素 単位	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
	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	661	25.6	16	21.0	29	343	2.3	5.1
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	806	30.9	15	24.6	27	377	3.0	6.6
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

産地について

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

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



# 10月「食品ロス削減月間」

● 今月のテーマ ●  
食品ロス削減月間について

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。  
食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみましょう。

「食品ロス」クイズ

Q1.日本の食品ロス量は、国民1人当たりに換算するとどのくらいでしょう。

- ① 毎日バケツ1杯分
- ② 毎日ご飯茶碗1杯分
- ③ 毎日小さじ1杯分

ポイント

日本の食品ロス量は、523万トン(令和3年度推計)です。このうち事業者から発生した食品ロス量は279万トン、家庭から発生した食品ロス量は244万トンです。  
国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約114g)を捨てている計算です。

Q2.外食時に、残った食事を持ち帰るための容器の名前は何でしょう。

- ① エコバック
- ② ピックバック
- ③ ドギーバック

ポイント

外食時に、お店で注文する際は、食べきれない量を注文しましょう。思ったより量が多くて食べきれなかった場合などには、お店の方に相談して、残った食事を持ち帰ることも考えてみましょう。なお、持ち帰るときは衛生管理に十分気を付けてください。

Q3.「おいしく食べることができる期限」はどれでしょうか。

- ① 消費期限
- ② 有効期限
- ③ 賞味期限

ポイント

賞味期限とは、「おいしく食べることができる期限」です。期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。消費期限とは、「過ぎたら食べない方がよい期限」です。消費できる量を購入し、期限内に食べきりましょう。  
※ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。

出典:消費者庁ウェブサイト (https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html)

Q.どうして食品ロスが問題なの?

A. 日本の食料自給率(令和元年度)は38%、多くの食料を海外から輸入しながら、たくさんの食べものを捨てていることとなります。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



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。