



令和5年 9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・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  | ハヤシライス(むぎごはん)                         | ふた肉                     |                | 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      | ハヤシライス ケチャップ<br>中濃ソース 食塩 こしょう              | 小 735        | 2.3       |
|      | 牛乳                                    |                         | 牛乳             |                               |                              |                  |        |  | 中 878        | 2.7       |
|      | エリンギとブロッコリーのソテー                       | 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                               |              |           |
|      | ★ヨーグルト                                |                         | ヨーグルト          |                               |                              |                  |        |  |              |           |
| 4 月  | 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<br>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<br>オイスターソース                      |              |           |
|      | ワンタンスープ                               | ふた肉                     |                | こまつな にんじん                     | もやし ながねぎ                     | ワンタン             | 油      | 食塩 しょうゆ 中華だし こしょう                          |              |           |
| 5 火  | なすとトマトのミートソース                         | ふた肉 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<br>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<br>(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 |  |              |           |
| 6 水  | ごはん 牛乳                                |                         | 牛乳             |                               |                              | ごはん              |        |  | 660          | 1.7       |
|      | あじフライ                                 | あじ                      |                |                               |                              | 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<br>食塩 かつお厚削り<br>だし 煮干し しょうゆ           |              |           |
|      | 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              |                  |        |  |              |           |
| 7 木  | ホットドッグ(コッペパン、<br>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<br>赤いんげん ツナ | ひじき 昆布<br>きわかめ | 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 しょうゆ                            |              |           |
| 8 金  | ごはん 牛乳                                |                         | 牛乳             |                               |                              | ごはん              |        |  | 743          | 1.9       |
|      | ふたにくのねぎしおいため                          | ふた肉                     |                | 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                              |              |           |
| 11 月 | ごまとうにゅうタンタンうどん                        | ふた肉 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 ほうさい<br>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<br>トウバンソゼン 酒                  | 586          | 2.5       |
|      | 牛乳                                    |                         | 牛乳             |                               |                              |                  |        |  | 714          | 3.3       |
|      | きびなごのかりかりフライ<br>(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                                     |              |           |
| 12 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                          |              |           |
| 13 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し                          | ホキ                      |                |                               |                              | パン粉              | マヨネーズ  | こしょう 香草ミックス                                | 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<br>ホワイトソース                 |              |           |
| 14 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 カラー粉                                | 840          | 2.8       |
|      | ひじきのもの                                | 油あげ                     | ひじき            | にんじん                          | えだまめ                         | こんにゃく 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                           | ふた肉 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                          |              |           |
| 15 金 | れんこんいりドライカレー<br>(むぎごはん)               | ふた肉                     |                | 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<br>食塩 しょうゆ ケチャップ<br>コンソメ こしょう | 752          | 2.4       |
|      | 牛乳                                    |                         | 牛乳             |                               |                              |                  |        |  | 908          | 3.0       |
|      | ツナとだいずのサラダ<br>(あじつき)(しおあじドレッシング)      | ツナ<br>だいず               |                | 「カレーの街つちうら」メニュー               | にんじん しょうが                    | きゅうり もやし         |        | ドレッシング                                     |              |           |
|      | オレンジ                                  |                         |                |                               | オレンジ                         |                  |        |  |              |           |
| 19 火 | くらパン 牛乳                               |                         | 牛乳             |                               |                              | パン               |        |  | 566          | 2.8       |
|      | かぼちゃひき肉フライ                            | ふた肉                     |                | 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<br>ウスターソース チリパウダー          |              |           |
|      | おしむぎいりコンソメスープ                         | ふた肉                     |                | にんじん<br>さいしんげん                | 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                          |              |           |
| 20 水 | ごはん 牛乳                                |                         | 牛乳             |                               |                              | ごはん              |        |  | 688          | 2.1       |
|      | 肉だんごれんこんのあますあん                        | 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                              |              |           |
| 21 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<br>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                               |                         |                | 1年 国語【りっちゃんサラダ】<br>「サラダで元気」より | スタディメニュー                     | 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                             |              |           |
| 22 金 | ごはん 牛乳                                |                         | 牛乳             |                               |                              | ごはん              |        |  | 694          | 2.1       |
|      | やさしいコロッケ                              |                         |                | にんじん                          | とうもろこし グリンピース<br>たまねぎ        | じゃがいも パン粉        | 油      |  | 844          | 2.5       |
|      | のりずあえ                                 | ツナ                      | のり             | こまつな                          | キャベツ                         |                  |        | しょうゆ 酢                                     |              |           |
|      | さつまいものみそじる                            | 油あげ みそ                  |                | にんじん                          | えのきたけ ながねぎ                   | さつまいも こんにゃく      |        | だし 煮干し かつお厚削り                              |              |           |

※両面印刷となります。裏面をご覧ください。

| 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) |
| 25 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 ごぼう ながねぎ       | こんにゃく            |         | かつお厚削り 和風だし              |             |          |
| 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             |             |          |
| 27 水 | 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 スターソース    | 811         | 2.6      |
|      | ブロッコリーとチーズのおかかあえ(あじつき) | かつお節            | チーズ     | ブロッコリー 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     |             |          |
| 28 木 | コッパパン(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 こしょう 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 こしょう |             |          |
|      | 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             |             |          |
| 29 金 | ごはん 牛乳                 |                 | 牛乳      |                    |                     | ごはん              |         |                          | 663         | 2.3      |
|      | さばのぶんかほし               | 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     |             |          |

※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 kcal | たんぱく質             |    | 脂質                |    | カルシウム mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------------------|------------|-------------------|----|-------------------|----|----------|---------|--------|
|                     |            | g                 | %  | g                 | %  |          |         |        |
| 小学生 平均値             | 663        | 25.7              | 15 | 21.9              | 30 | 341      | 2.4     | 4.4    |
| 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% |    | 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             | 799        | 30.8              | 15 | 25.5              | 29 | 373      | 3.0     | 5.8    |
| 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。



● 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。

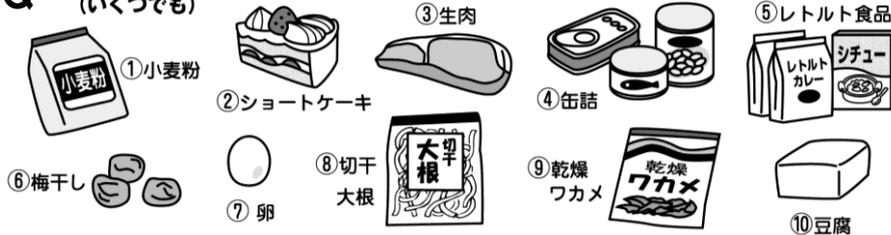


市防災危機管理課が  
 お手伝いしました！

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に、前日までに残高の確認をお願いいたします。

