



令和5年 10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	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 <b>ながねぎ</b>	ちゅうかめん	油	しょうゆラーメンの素 こしょう	小 606	2.9
	牛乳		牛乳						中 766	3.7
	はるまき			にんじん にはら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	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 <b>きゃうり</b> どうもろこし		ドレッシング			
3火	ごはん 牛乳		牛乳			<b>ごはん</b>			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
	つきこんやくのもの	とり肉 さつまあげ		にんじん	えだまめ	こんにやく 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	だいこん <b>ごぼう ながねぎ</b>	さといも		だし煮干し かつお厚削り		
4水	くろパン 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	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	マカロニ	油	クリームシチューの素 こしょう ホワイトソース コンソメ		
5木	ごはん 牛乳		牛乳			<b>ごはん</b>			662	1.9
	ホキの秋メニュー	ホキ		にんじん <b>パセリ</b>			マヨネーズ	食塩 こしょう 酒	796	2.5
	れんこんのみきびら	とり肉		にんじん <b>れんこん</b>		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 <b>だいこん</b> はくさい		さつまいも		だし煮干し かつお厚削り		
6金	ごはん 牛乳		牛乳			<b>ごはん</b>			694	1.8
	やさしいコロッケ			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		
	さわいわん	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
10火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			611	2.2
	クリスピーチキン	とり肉				小麦粉 コーンフレーク パン粉	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 えだまめ	<b>じゃがいも</b>	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		
11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 <b>れんこん</b> しめじ にんにく	<b>ごはん</b> むぎ さつまいも	油	カレー粉 こしょう クチャップ カレールウ	723	2.7
	牛乳		牛乳						861	3.4
	かいそうとツナのサラダ (あじつき)	ツナ		わかめ 杉のり まわかめ 昆布 赤づのたま		砂糖	油	酢 しょうゆ		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
12木	ごもくうどん	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		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚削り だし煮干し	679	2.3
	牛乳		牛乳						789	3.0
	さつまいものてんぷら					さつまいも	ごま 油			
	チキンサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ <b>きゃうり</b>		ドレッシング			
13金	ごはん 牛乳		牛乳			<b>ごはん</b>			667	2.4
	さばのしおこうじやき	さば						塩こしょう 食塩 酒 みりん しょうゆ	795	2.9
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	<b>じゃがいも</b>	油	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		
16月	ごはん(なっとう)	なっとう				<b>ごはん</b>			681	1.8
	牛乳		牛乳						806	2.2
	いりどり	とり肉 ちくわ		にんじん	<b>れんこん</b> <b>ごぼう</b> 乾しいたけ グリンピース	さといも こんにやく 砂糖		みりん しょうゆ		
	ほうとう	油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	ほうとう		酒 かつお厚削り だし煮干し		
17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 食塩 こしょう チリパウダー	775	3.1
	ハッシュドポテト					じゃがいも パン粉	油	食塩		
	だいこんサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ			だいこん <b>きゃうり</b> どうもろこし		ドレッシング			
18水	むぎごはん 牛乳		牛乳			<b>ごはん</b> 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	さつまあげ みそ		にんじん		さといも こんにやく 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	だいこん しめじ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
19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 香えんどうまめ 赤いんげんまめ		かぼちゃ	<b>きゃうり</b>		マヨネーズ			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	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		
20金	ごはん 牛乳		牛乳			<b>ごはん</b>			714	2.4
	やさしいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ たけのこ 乾しいたけ 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		にはら	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 <b>きゃうり</b>	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
23月	ごまキムチうどん	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん にはら	ごぼう はくさい <b>ながねぎ</b> 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
	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
	みずなのサラダ(あじつき)			みずな にんじん	もやし どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		

※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(カルシウム)	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)
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			676	2.0
	あじのこうそうパン粉やき	あじ				パン粉	マヨネーズ	こしょう 香草ミックス	811	2.5
	ビーフンいため					ビーフン	油	中華だし しょうゆ		
	れんこんとんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	にんじん	ごぼう だいこん しょうが		だし煮干し かつお厚削り		
ミートソーススパゲッティ	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ トマト		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  こしょう			
25 水	ミニコッパン 牛乳		牛乳			パン			588	2.2
	コーンフライ				たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉	油		793	3.1
	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)		チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ じゃがいも		ドレッシング			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			626	2.2
26 木	えびしゅうまい(1~6年2こ・中学生・職3こ)	えび たら			たまねぎ	小麦粉			763	2.8
	なまあげのみそいため	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	たまねぎ じゃがいも	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
	くわわかめスープ		くわわかめ	にんじん				中華だし しょうゆ 食塩  こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			697	2.0
27 金	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 食塩 酒	832	2.4
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ じゃがいも	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	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		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			660	1.7
30 月	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		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 じゃがいも	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		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			621	2.6
31 火	チルドックサンド(コッパン、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	764	3.2
	牛乳		牛乳							
	はなやさいサラダ(あじつき)(かんきつドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
	クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん		じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩  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」

太字の「ごはん・れんこん・じゃがいも・ごぼう・ながねぎ・じゃがいも」は、土浦市産です。  
 こまつな・みずな・チンゲンサイ・にら・ピーマン・もやし・さつまいも・しめじは、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	661	25.6	16	21.0	29	343
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%	20%~30%	350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	806	30.9	15	24.6	27	377
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%	20%~30%	450	2.5未満	7以上

★印のデザートの日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。

給食だより



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？

- 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。

- 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。



答え Q1.②/Q2.③/Q3.①

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。

