



令和5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・三小・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 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 697	1.8
	さばのぶなかぼし	さば						食塩	中 832	2.4
	ごまずあえ	油あげ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酢 みりん しょうゆ		
	けんちんじる	とり肉		にんじん	ごぼう だいこん しめじ にんにく ながねぎ	さといも		しょうゆ 食塩 だし煮干し かつお厚削り		
2 木	カレーうどん	ふた肉		にんじん こまつな	たまねぎ	うどん	油	カレールー 食塩 しょうゆ 和風だし	626	2.6
	牛乳		牛乳						755	3.3
	ごぼうサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう むぎやう とうもろこし		ドレッシング			
	はなみかん				みかん					
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	2.0
	かにたま	鶏卵 かに		にんじん	ながねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でん粉		しょうゆ 和風だし 食塩	727	2.9
	チャプチェ	ふた肉		にんじん にら	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ にんにく しょうゆ	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
	とうふのちゅうかスープ	とうふ		ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
7 火	わふうスパゲッティ	ベーコン	のり	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ 乾しいたけ しめじ	スパゲッティ	油	和風だし 食塩 白ワイン しょうゆ	562	2.2
	オレンジロールパン 牛乳		牛乳			パン			695	2.8
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
	はなやさいサラダ(あじつき) (やさいドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
8 水	さんしょくそぼろどん (ごはん・さんしょくそぼろどんのぐ)	とり肉 鶏卵			えだまめ ながねぎ しょうが	ごはん しらすき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	664	1.4
	牛乳		牛乳						778	1.9
	わかさぎフライ(1・2年2こ、 3～6年・中学生・職3こ)	わかさぎ				パン粉	油			
	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 かつおだし みりん		
9 木	くらパン 牛乳		牛乳			パン			611	2.3
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉	油		777	3.0
	だいずとやさいのトマトに	とり肉 だいず		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
	たまごとレタスのスープ	ふた肉 鶏卵		にんじん	レタス セロリ しめじ	でん粉		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
10 金	ツェッペリンカレーライス	ふた肉		にんじん	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	ウスターソース ケチャップ カレー粉 洋風だし しょうゆ フルーツチャツネ 食塩 エスバニョールソース	802	2.8
	牛乳		牛乳						942	3.3
	フランクフルトのソテー	フランクフルト								
	トッピングやさい(じゃがいも、 ブロッコリー、れんこんチップ)			ブロッコリー	れんこん	じゃがいも	油	こしょう		
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			654	2.0
	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	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	794	2.5
	キャベツとコーンのソテー			にんじん	キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 食塩 こしょう		
	はるさめとやさいのスープ	ふた肉		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
15 水	コッペパン(りんごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			629	2.4
	あじのピザやき	あじ	チーズ			パン粉		食塩 こしょう ピザソース	798	3.4
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょう		
	はくさいのクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			670	2.4
	やきどりのおかかみれ	とり肉 かつお節			しょうが だいこん	砂糖		酒 しょうゆ みりん 酢	802	2.9
	ひじきのにも	さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	たまねぎのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ	さといも		かつお厚削り だし煮干し		
17 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			715	1.9
	はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく 乾しいたけ	はるさめ 小麦粉	油		940	2.6
	マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず みそ			ながねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし トウバンジャン		
	ワンタンスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			608	1.9
	ブルコギ	ぶた肉			たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 コチュジャン	725	2.4
	もやしとこまつなのナムル(あじつき)			にんじん ピーマン こまつな にんじん	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
	わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん だいこん しめじ ながねぎ			油	中華だし しょうゆ 食塩		
21 火	こめ粉パン 牛乳		牛乳			こめ粉パン			545	2.8
	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	653	3.3
	みずなのサラダ(あじつき)			みずな	キャベツ むぎやう とうもろこし	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 食塩 コンソメ こしょう		
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			745	2.0
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	894	2.5
	のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 酢		
	しらたまじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ながねぎ 乾しいたけ	しらたまもち		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒		
24 金	ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			669	2.0
	牛乳		牛乳						788	2.6
	さつまいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	さつまいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	こまちとんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	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)	食塩相当量 (g)
27 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			674	2.0
	いかのちゅうかあげ	いか			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	酒 しょうゆ	807	2.5
	パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	肉だんごスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ 乾しいたけ	はるさめ	油	しょうゆ 食塩 中華だし		
28 火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			594	2.2
	オムレツ	鶏卵				砂糖			762	3.1
	きりぼしだいこんとツナサラダ (あじつき)	ツナ			きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	かぼちゃのクリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし クリンピース	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			629	2.1
	とり肉のからあげ	とり肉	スタディ メニュー	6年 家庭【一汁三菜】 「こんだてを工夫して」より	しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	743	2.5
	あおなのおひたし(あじつき)	かつお節		こまつな にんじん	もやし			めんつゆ		
	なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん はくさい ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
30 木	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			603	2.4
	メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パン粉	油		782	3.3
	キャベツとアスパラガスのソテー			アスパラガス にんじん	キャベツ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
	ブロッコリーとトマトのスープ	ウインナー		ブロッコリー にんじん トマト	はくさい にんにく	マカロニ		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・にんじん・れんこん・ごぼう・さといも・だいこん・ながねぎ・きゅうり・レタス・セロリ・みぞ**は、土浦市産です。
キャベツ・みずな・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ・にら・ピーマン・
さつまいも・もやし・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	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	648	26.0	16	21.4	30	336	2.2	4.5
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	31.2	16	25.4	29	366	2.8	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

給食だより

● 今月のテーマ ●
地場産物について

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、食べ物を育てる人や運搬する人、料理をする人など、たくさんの方たちの手によって作られています。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す。

11月は「地産地消強化月間」です

地元でとれたものを地元で食べようという取り組みを「地産地消」と言います。地元の食べ物に親しむことは、生産者を身近に感じることができ、食べ物に感謝する気持ちをはぐくみます。



たまごとレタスのスープ

Aブロック 11月2日
Bブロック 11月9日
Cブロック 11月16日



小町豚汁

Aブロック 11月17日
Bブロック 11月24日
Cブロック 11月27日

味噌は土浦市で製造された小町味噌を使用しています！



ツェッペリンカレー(トッピング野菜)

Aブロック 11月24日
Bブロック 11月27日
Cブロック 11月17日



けんちんうどん汁

Aブロック 11月27日
Bブロック 11月30日
Cブロック 11月17日
(Bブロックはけんちん汁として11月1日に提供予定です)



土浦市の 地場産物マップ

れんこんを使ったおすすめ献立

「れんこんのポターージュ」

材料 4人分

ベーコン 40g ベシャメルソース 20g
れんこん 120g 牛乳 100ml
たまねぎ 120g コンソメ 小さじ1
にんじん 60g 食塩・こしょう 少々
しめじ 40g 水 180ml

作り方

- ①れんこんは1/3をいちょう切りにし、残りはすりおろす。たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
 - ②鍋に油(分量外)を熱し、①のすりおろしたれんこん以外を炒める。
 - ③野菜がしんなりしたら、水、コンソメ、牛乳、ベシャメルソースを入れて弱火でとろみがつくまで煮込む。
 - ④すりおろしたれんこんを加えて弱火で加熱して、食塩・こしょうで味を整えて完成。
- ☆ベシャメルソースの代わりに、クリームシチューやコーンポターージュの素でも代用できます！

11月に提供予定です！
Aブロック 11月14日
Bブロック 11月21日
Cブロック 11月7日
お楽しみに！

「11月17日はれんこんの日」です

1994年11月17日に第1回れんこんサミットが開催され、この日を「れんこんの日」と決めました。土浦市のれんこんは、生産量日本一を誇り、白く肉厚でやわらかく、シャキシャキとした食感で甘みがあるのが特徴です。給食でも、みそ汁や煮物、サラダなどを提供しています。

きゅうりは、サラダや和え物に使われています。