



令和2年度

9月分

給食献立予定表



Aブロック（20回）

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	冷やしつけめん汁				小麦		
	※汁は全部飲まずに残してください。						
	牛乳	牛乳			乳	608	806
	イカリングフライ（小②中③）	いか 卵	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	23.3	30.6
2 (水)	小松菜のサラダ	とり肉	油 ドレッシング	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	卵・小麦	2.9	3.6
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	623	806
	とうふナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 卵	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦	21.0	26.1
	大根のごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	だいこん きゅうり	卵・小麦	2.7	3.6
3 (木)	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	野菜コロッケ（ソース）	卵 スキムミルク	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ	卵・乳・小麦	658	837
	切干大根の煮物	さつまあげ	油 砂糖	切干大根 にんじん しいたけ	小麦	20.5	24.9
	ごまみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	ごま	だいこん こまつな ねぎ		2.7	3.3
4 (金)	【結城中学校リクエスト給食】						
	ビーフカレーライス（ごはん）	牛肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	702	889
	牛乳	牛乳			乳	21.6	26.9
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.3	2.8
	フルーツジュレ		ナタデココ 砂糖 ゼリー	みかん パインアップル もも			
7 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり			小麦・えび	659	829
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	21.1	25.1
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦	2.4	2.8
	大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		だいこん ねぎ えのきたけ			
8 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	油あげ なんと	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	671	834
	牛乳	牛乳			乳	22.7	27.9
	さつまいもパイ	卵	さつまいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 油		卵・乳・小麦	2.9	3.5
	チキンのマリネ	とり肉		だいこん きゅうり			
9 (水)	丸パン（切込み）		丸パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	637	806
	ハンバーグトマトソース	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ トマト セロリ にんにく	乳・小麦	26.2	32.4
	スパゲティサラダ		スパゲティ ドレッシング	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ	小麦	2.9	3.8
	チキンホワイトシチュー	とり肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	乳・小麦		
10 (木)	揚げめん※下記参照		小麦粉 なたね油		小麦		
	長崎皿うどん汁	ぶた肉 いか かまぼこ	ごま油 でん粉	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ	小麦	613	808
	牛乳	牛乳			乳	23.0	27.5
	焼きおにぎり		ごはん		乳・小麦	2.5	3.2
	ツナサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	きゅうり とうもろこし			
11 (金)	ブチアセロラゼリー②		ゼリー 砂糖	アセロラ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	しゅうまい（小②中③）	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦	666	847
	くらげの中華あえ	くらげ	ごま油 ごま	きゅうり もやし	小麦	24.4	29.6
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	2.0	2.5
14 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	メープルジャム		メープルシロップ			632	801
	牛乳	牛乳			乳	22.4	28.3
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦	2.3	3.0
	キャベツのサラダ	ベーコン	ドレッシング	キャベツ きゅうり	卵・乳・小麦		
15 (火)	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん	乳・小麦		
	中華めん		中華めん		小麦		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦	647	809
	牛乳	牛乳			乳	21.2	25.7
	春巻き	ぶた肉	はるまきの皮 春雨 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	3.0	3.6
16 (水)	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり	卵・乳		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さんまの蒲焼き ※骨に注意	さんま	油 砂糖 小麦粉 でん粉		小麦	626	820
	塩こんぶづけ	かつお節 こんぶ	砂糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり	小麦	20.9	26.8
	なめこ汁	とうふ 油あげ みそ		なめこ だいこん ねぎ		2.1	2.5
17 (木)	キーマカレーライス（ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	686	845
	ビーフンスープ	ベーコン	こめ でん粉 ごま ごま油	もやし ねぎ にんじん こまつな しいたけ	卵・小麦	23.5	27.7
	フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ	みかん もも パインアップル	乳	2.3	2.7

※10日（木）の揚げめん（皿うどん）について・・・給食センターから配達されます。学校で主食の棚へ置いてください。

9月 Aブロック (20回)

18 (金)	【茨城グルメ】 豚丼 (ごはん)	ぶた肉	ごはん 油 砂糖	しょうが しらたき たまねぎ	小麦	658	812
	牛乳	牛乳			乳	27.0	31.8
	かんぴょうのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	かんぴょう とうもろこし きゅうり	卵・小麦	2.4	2.8
	結城野菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		こまつな だいこん にんじん ねぎ			
23 (水)	【栄養フルコースメニュー：スポーツ選手応援！】 ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	637	806
	豆腐ハンバーグ玉ねぎソースかけ	とうふ とり肉 おから	油 砂糖 でん粉	たまねぎ しょうが にんにく	小麦	22.4	27.5
	春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん	卵・乳・小麦	2.4	3.0
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	里芋 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
24 (木)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	653	803
	チョコクリーム		チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	マカロニサラダ	とり肉	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦		
	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	卵・乳・小麦		
25 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	647	824
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖				
	にんじんと卵の和え物	卵 かつお節	油 砂糖	にんじん キャベツ	卵・小麦		
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ だけのこ もやし しいたけ ほうれんそう	小麦		
28 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	630	806
	ぶりかけ	かつおぶし のり	砂糖				
	エビカツ	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦・えび		
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦		
	かきたまみそ汁	卵 とうふ みそ		こまつな ねぎ だいこん えのきたけ	卵		
29 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	663	833
	ジャージャーめん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ にら しいたけ だけのこ もやし ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	揚げ餃子 (小中②)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら ねぎ	小麦		
	コーンサラダ		ドレッシング	ブロッコリー きゅうり とうもろこし	卵		
30 (水)	【お月見献立】					710	859
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のおろしソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖	だいこん	小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	小麦		
	お月見だんご	きなこ	上新粉 砂糖			27.4	32.6
						2.4	2.8

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆8月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】

ごはん かんぴょう こまつな



給食だより

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、栄養バランスの良い献立を考える基本となります。ぜひ、普段の食事から主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べる習慣をつけてください。

給食

は主食・主菜・副菜・汁物がそろっています！



給食に常陸牛(ひたちぎゅう)が出ます！



A献立：9月4日(金) B献立：9月1日(火) のビーフカレーに常陸牛を使用します！ 今回使用する常陸牛は、茨城県で飼育されたものです。国からの事業をもとに、皆さんの給食費は使用せずに提供します。(※県産和牛等学校給食提供緊急対策事業)
また、この事業を活用して11月と1月にも常陸牛を使ったメニューが給食に登場予定です！お楽しみに♪

令和2年度 9月～12月の献立計画						
月	給食目標	季節の食材		味めぐり		わが家の自慢料理
		行事食	地産地消 地域の食材	日本の 郷土料理	世界の 料理	
9	栄養のバランス	お月見メニュー	里芋 小松菜 トマト ねぎ			随時
	きのこの栄養	栄養フルコースメニュー	きゅうり なす パプリカ			
10	食事と運動	目の愛護メニュー	さつま芋 小松菜	熊本県		随時
	いもの栄養	ハロウィンメニュー	きゅうり ごぼう			
11	給食と地産地消	カミカミメニュー	白菜 大根 ねぎ	茨城県 結城市		随時
	海藻の栄養	地産地消メニュー	ごぼう レタス			
		和食の日	小松菜 さつま芋			
12	冬の食生活	冬至メニュー	白菜 ねぎ れんこん	岩手県		ケーキの セレクト
	果物の栄養	クリスマスメニュー	ほうれん草 キャベツ 大根 さつま芋 ごぼう			

給食
お楽しみに