



令和2年度

9月分

給食献立予定表



B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)	【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 ジャがいも 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
2 (水)	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			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖			647	824
	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	24.5	30.5
3 (木)	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 たけのこ もやし しいたけ ほうれんそう	小麦	2.2	2.8
	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
4 (金)	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			
	プチアセロラゼリー②		ゼリー 砂糖	アセロラ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
7 (月)	冷やしつけめん汁 ※汁は全部飲まずに残してください。				小麦		
	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
	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
8 (火)	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 たまねぎ	小麦	2.9	3.8
9 (水)	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	ジャがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	乳・小麦		
	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
10 (木)	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
	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
11 (金)	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			
	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	ジャがいも 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
14 (月)	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
	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
15 (火)	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			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
16 (水)	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
	【茨城グルメ】						
17 (木)	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			
16 (水)	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
	オムレッ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
17 (木)	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		
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	ジャがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ふりかけ	かつおぶし のり	砂糖			630	806
17 (木)	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	22.3	27.0
	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	2.6	3.1
	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		

※3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 Bブロック (20回)

18 (金)	中華めん		中華めん		小麦	647 21.2 3.0	809 25.7 3.6
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
23 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	653 22.9 2.8	803 27.5 3.5
	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		
24 (木)	【栄養フルコースメニュー：スポーツ選手応援！】					637 22.4 2.4	806 27.5 3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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		
	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		
	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			
25 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	663 24.9 2.8	833 30.3 3.3
	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 たけのこ 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		
28 (月)	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	686 23.5 2.3	845 27.7 2.7
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
29 (火)	【お月見献立】					710 27.4 2.4	859 32.6 2.8
	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				
30 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	623 21.0 2.7	806 26.1 3.6
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ストック 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		

※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		随時
	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