



令和2年度 10月分 給食献立予定表



Aブロック（22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 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	643	812
	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	20.6	24.7
	ほうれん草のサラダ	ハム	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・乳・小麦	2.6	3.1
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
2 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	657	813
	さけのマヨネーズ焼 ※骨に注意	さけ	マヨネーズ		卵・小麦	26.4	31.6
	磯の香あえ	とり肉 のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦	2.4	2.9
	野菜たっぷりすいとん汁	油あげ みそ	小麦粉 油	えのきたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	小麦		
5 (月)	コッペパン（切り込み入）		コッペパン		乳・小麦	664	818
	牛乳（ココアの素）	牛乳	ココア 砂糖		乳	22.6	27.3
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.6	3.3
	かぼちゃのサラダ（マヨネーズ）	ベーコン	マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ	卵		
	コンソメスープ	とり肉	パン粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん パセリ	小麦		
6 (火)	【我が家の自慢料理】					642	818
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	20.8	25.2
	とうふナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 とうにゅう たまご	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦	1.9	2.4
	★しらたきのチャプチェ	牛肉 みそ	油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦		
	小松菜と卵のスープ	わかめ たまご	ごま	ねぎ えのきたけ こまつな しいたけ	卵・小麦		
7 (水)	【目の愛護デーメニュー】					668	873
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	22.8	28.5
	ビタミンたっぷりうどん汁	とり肉 なんと 油あげ	でん粉	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	小麦	2.6	3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
8 (木)	ブロッコリーのサラダ	かまぼこ	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	卵・乳・小麦・かに	691	856
	ブルーベリーゼリー		砂糖 ゼリー	ブルーベリー		24.2	28.9
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	2.0	2.4
	厚焼き玉子	卵	砂糖		卵・小麦		
	ごぼうサラダ	ハム	ドレッシング ごま	ごぼう とうもろこし きゅうり	卵・乳・小麦		
9 (金)	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦	650	801
	【日本の味めぐり：熊本県】					21.7	25.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	2.5	2.9
	れんこんとエビの寄せ揚げ（ソース）	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦・えび		
	タイピーエン	ぶた肉 かまぼこ	はるさめ ごま油	たけのこ はくさい にんじん ねぎ もやし しいたけ	小麦		
12 (月)	甘夏のジュレ（ナタデココ入）		砂糖 ゼリー ナタデココ	甘夏 みかん バイナップル もも		651	817
	【小学校6年生対象：セレクト給食（◎学配）】					27.7	34.2
	ミルクコッペパン（切り込み入）	牛乳	コッペパン		乳・小麦	2.4	3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	鶏肉のトマトソース	とり肉	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ トマト セロリ にんにく	小麦		
13 (火)	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	卵	657	846
	コーンポタージュ	牛乳 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし パセリ	乳・小麦	20.8	26.0
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	2.6	3.1
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
14 (水)	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	653	813
	大根サラダ	とり肉	油 ドレッシング	だいこん きゅうり	小麦	23.7	28.8
	【江川南小学校リクエストメニュー】					2.8	3.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	和風ハンバーグ	とり肉	パン粉 砂糖 油	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
15 (木)	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	639	813
	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 しょうが にんじん もやし にら	小麦	20.2	24.8
	プチりんごゼリー②		砂糖 ゼリー	りんご		2.9	3.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	牛肉コロッケ（ソース）	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
16 (金)	ひじきの炒め煮	ひじき 油あげ さつまあげ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	小麦	685	845
	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		ほうれんそう ねぎ えのきたけ だいこん	卵	23.8	28.0
	【地産地消：茨城グルメ】					2.4	2.9
	野菜たっぷり豚そぼろ丼（ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油 でん粉	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
19 (月)	かんぴょうとコーンのサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし	小麦	699	845
	さつまいものみそ汁	油あげ とうふ みそ	さつまいも	ごぼう ねぎ		24.3	29.4
	【上山川小学校リクエストメニュー】					3.0	3.9
	メロンパン	牛乳	メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
20 (火)	チーズはんぺんフライ	はんぺん チーズ たまご	小麦粉 パン粉 油		卵・乳・小麦	655	864
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし	卵・乳・小麦	23.7	30.0
	ミネストローネスープ	ぶた肉	マカロニ 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	乳・小麦	3.2	4.1
	中華めん		中華めん		小麦		
	みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なんと みそ	油 ごま ごま油	たまねぎ にら にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	えびシュウマイ（小②中③）	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし	卵		

12日は小学校6年生対象のセレクト給食（バイキング給食の代替として実施）です。 事前に選んでいただいた、デザートを配食します。
提供日の栄養価に前述のものは含んでおりません。ご了承ください。

Aブロック（22回）

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
21 (水)	ポークカレー（ごはん）	ぶた肉	ごはん	しょうが	乳・小麦	718	907
	牛乳	牛乳			乳	22.4	27.9
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 パン粉		小麦	2.4	3.0
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご パインアップル みかん			
22 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	694	833
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	24.4	27.6
	ワカメとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり	小麦	2.9	3.3
	かんぴょうのみそ汁	とうふ みそ		かんぴょう にんじん ねぎ ほうれんそう			
23 (金)	ごはん（のり）	のり	ごはん		小麦・えび	688	853
	牛乳	牛乳			乳	26.2	31.1
	焼きさば ※骨に注意	さば			小麦	2.2	2.6
	にんじんとチキンのおかかあえ	とり肉 かつお節	油 砂糖	にんじん もやし			
26 (月)	ごまみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	じゃがいも ごま	だいこん ねぎ			
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	チョコクリーム		砂糖 チョコレート		乳	657	807
	牛乳	牛乳			乳	23.5	28.3
27 (火)	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	2.8	3.5
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ ドレッシング	キャベツ にんじん	卵・乳・小麦		
	クリームシチュー	とり肉 牛乳 ミルクパウダー	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ	乳・小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
28 (水)	カレーうどん汁	ぶた肉 なた 小麦粉	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	661	863
	牛乳	牛乳			乳	25.2	31.9
	ちくわの変わり揚げ（小②中③）	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦	3.2	4.0
	もやしのごま酢和え		ごま 砂糖	きゅうり もやし にんじん	小麦		
29 (木)	【ハロウィンメニュー】						
	タコライス（ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	689	831
	牛乳	牛乳			乳	23.7	27.6
	カラフルサラダ		油 ドレッシング	ほうれんそう とうもろこし きゅうり	小麦	2.7	3.2
30 (金)	野菜スープ	ベーコン とうふ		だいこん みずな しめじ	卵・小麦		
	かぼちゃの蒸しケーキ		蒸しパン	かぼちゃ	卵・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	660	828
	イカリングフライ（小②中③）	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	23.1	28.8
31 (土)	切干大根のサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	切干大根 きゅうり キャベツ	卵・小麦	2.4	2.6
	たまねぎとわかめのみそ汁	油あげ わかめ とうふ みそ		たまねぎ にんじん もやし			
	【城南小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	698	890
10月10日 (日)	鶏つくね照り焼きソース	とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん ひじき	小麦	25.2	31.3
	リャンパンサンスウ	たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん	卵・小麦	2.4	3.0
	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	小麦		
				しいたけ にら			

※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。
☆9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

涼しい秋風が吹く季節になりました。朝晩は冷え込むようになり、昼との気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。おいしい秋の恵みをしっかり食べて、じょうぶな体をつくり、元気に過ごしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！！

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は外出自粛等もあり、特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

●目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

日本の味めぐり 熊本県

「火の国」・「水の国」の異名を持ち、豊かな大自然に恵まれた熊本県。米・野菜・果樹・畜産など、さまざまな農産物の生産が盛んですが、特にスイカ・トマト・みかんなどは、全国有数の生産地です。また、熊本には「馬刺し」「辛子れんこん」「熊本ラーメン」「いきなり団子」などおいしいご当地グルメがたくさんあります。

給食では、甘夏やみかんを使用した「甘夏ジュレ」や、熊本のソウルフードといわれる「※タイピーエン（タイピーエン）」を配食します。※タイピーエンは見た目はチャンポンのような、たっぷりの野菜と春雨を使った中国の郷土料理をアレンジした麺料理です。お楽しみに！！

★我が家の自慢料理を紹介します★

チャブチェは春雨を使いますが、このレシピは春雨のかわりにしらたきを使っています。食物繊維たっぷりのヘルシーなレシピですね。



料理名		作り方	
しらたきにチャブチェ		① 肉と野菜のタレを分けておく	
材料	牛バラ肉	100g	② にんじん千切り、玉ねぎ薄切り、ピーマン斜め切りにする
	しらたき	1袋（300g）	③ しらたきを下処理する
	ピーマン	大さじ1コ	④ ①の肉を炒め、②の野菜を加えて炒める
	にんじん	50g	⑤ しらたきを入れてさらに炒め、鶏肉のタレ（しょうゆ、酒）を入れる
	玉ねぎ	1/2コ	⑥ 汁気がなくなるまで炒めて出汁入り、好みで最後にごま油を加える