



令和2年度 10月分 給食献立予定表



B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)	【地産地消：茨城グルメ】						
	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	685	845
	牛乳	牛乳			乳	23.8	28.0
	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	2.4	2.9
2 (金)	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			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	油あげ なたと	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	657	846
	牛乳	牛乳			乳	20.8	26.0
5 (月)	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.6	3.1
	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		
	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		
6 (火)	牛乳	牛乳			乳	657	807
	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	23.5	28.3
	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	2.8	3.5
	クリームシチュー	とり肉 牛乳 ミルクカラム	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		
7 (水)	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				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	小麦		
8 (木)	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			
	【我が家の自慢料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	642	818
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 とうりゅう たまご	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦	20.8	25.2
9 (金)	★しらたきのチャブチェ	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	1.9	2.4
	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		
	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
10 (土)	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			
	【目の愛護デーメニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
11 (日)	ビタミンたっぷりうどん汁	とり肉 なたと 油あげ	でん粉	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	小麦	668	873
	牛乳	牛乳			乳	22.8	28.5
	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	2.6	3.1
	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		
12 (月)	ブルーベリーゼリー		砂糖 ゼリー	ブルーベリー			
	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
13 (火)	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			
	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
14 (水)	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		
	【小学校6年生対象：セレクト給食(◎学配)】						
	ミルクコッペパン(切り込み入)	スライスミルク	コッペパン		乳・小麦	651	817
	牛乳	牛乳			乳	27.7	34.2
15 (木)	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	2.4	3.0
	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		
	コーンポタージュ	牛乳 スライスミルク	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		
	ポークカレー(ごはん)	ぶた肉 スライスミルク ミルクカラム	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	718	907
16 (金)	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			
	中華めん		中華めん		小麦		
17 (土)	みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なたと みそ	油 ごま ごま油	たまねぎ たら にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦	655	864
	牛乳	牛乳			乳	23.7	30.0
	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	3.2	4.1
	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		
18 (日)	【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
	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
19 (月)	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 たら	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
	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
20 (火)	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			
	コッペパン(切り込み入)		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳	664	818
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	22.6	27.3
21 (水)	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	2.6	3.3
	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		

14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。

B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
22 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	691	856
	厚焼き玉子	卵	砂糖		卵・小麦	24.2	28.9
	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	2.0	2.4
	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		
23 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	ぶた肉 なたと しょうゆ	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
26 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	639	813
	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	20.2	24.8
	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	2.9	3.5
	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		
27 (火)	【江川南小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	653	813
	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	23.7	28.8
	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	2.8	3.4
	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	小麦		
プチりんごゼリー②		砂糖 ゼリー	りんご				
28 (水)	【上山川小学校リクエストメニュー】						
	メロンパン	しょうゆ	メロンパン		卵・乳・小麦	699	845
	牛乳	牛乳			乳	24.3	29.4
	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	3.0	3.9
	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		
ミネストローネスープ	ぶた肉	マカロニ じゃがいも パター	たまねぎ にんじん だいこん トマト	乳・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
	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			
30 (金)	【日本の味めぐり：熊本県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650	801
	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	21.7	25.5
	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	小麦	2.5	2.9
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				

※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！！

10月10日
目の愛護デー

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。



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」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★

チャプ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	材料	作り方
しらたきのチャプチェ	牛こま肉 100g ← 焼肉のタレに漬けておく しらたき 1袋 (300g) ピーマン 大きめ1コ にんじん 50g ねぎ 1/2コ 焼肉のタレ(タレ) 適量 しょうゆ 適量 酒 適量	① 肉を焼肉のタレにつけておく 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 ③ しらたきを下処理する ④ ①の肉を炒め、②の野菜を加えて炒める ⑤ しらたきを入れてさらに炒め、焼肉のタレ、しょうゆ、酒を入れる ⑥ 汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。好みで最後にごま油を入れる