



令和3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 (水)	丸パン（切込み）		丸パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	615	779
	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	22.8	28.1
	キャベツとチーズのサラダ	まぐろ チーズ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	乳	2.8	3.7
	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦		
【結城東中学校リクエストメニュー】							
2 (木)	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 スkim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	乳・小麦	673	852
	牛乳	牛乳			乳	23.5	28.8
	和風ハンバーグ（おろしソース）	とり肉	砂糖	だいこん	乳・小麦	2.9	3.5
	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		
3 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	冷やしめん汁	めんを食べ終わったら、汁は飲まずに残しましょう。			小麦		
	牛乳	牛乳			乳	658	860
	えびいかかき揚げ	いか えび	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび	20.3	25.9
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	卵・小麦	2.7	3.3
【茨城グルメ】							
6 (月)	みそそば（ごはん）	ぶた肉 大豆 みそ	ごはん 砂糖 油 でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん	小麦		
	牛乳	牛乳			乳	634	783
	カラフルマリネ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ		25.4	30.0
	かんぴょうの卵とじ汁	とうふ たまご		かんぴょう ねぎ しいたけ こまつな	卵・小麦	2.5	2.9
7 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり				662	841
	焼きぎょうざ（小②中③）	とり肉 ぶた肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	21.9	26.5
	ぶた肉とこまつなのスープ	ぶた肉 とうふ	ごま ごま油	こまつな にんじん しいたけ ねぎ	小麦	1.8	2.3
	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		
8 (水)	食パン		食パン		乳・小麦		
	メープルジャム		メープルシロップ			665	819
	牛乳	牛乳			乳	24.6	29.8
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.8	3.5
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵		
9 (木)	ブラウنشチュー	ぶた肉 スkimミルク 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく	乳・小麦		
	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	646	818
	切干大根のサラダ	かつお節	ドレッシング	切干だいこん キャベツ にんじん	小麦	18.9	23.3
	豆腐とわかめのみそ汁	油あげ とうふ わかめ みそ		ねぎ ほうれんそう えのきたけ		2.4	2.9
10 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉	小麦粉 でんぶん 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	661	834
	牛乳	牛乳			乳	24.4	29.7
	とうふナゲット（小中②）	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	2.9	3.4
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	きゅうり とうもろこし	乳・小麦		
【栄養フルコースメニュー】							
13 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さんまのかば焼き ※骨に注意	さんま	でんぶん 油 砂糖		小麦	716	893
	ほうれん草サラダ	ハム たまご	ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ にんじん	卵・乳・小麦	25.6	31.1
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	油 ごま	だいこん にんじん ねぎ		2.5	3.0
	プチアセロラゼリー（小中①）		ゼリー 砂糖	アセロラ			
14 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	675	857
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦	22.9	28.4
	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	2.1	2.6
15 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	チョコクリーム		チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳	653	829
	えびカツ	えび たらすり身	油 パン粉 小麦粉	たまねぎ	小麦・えび	25.8	32.9
	グリーンサラダ	ベーコン	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ	卵	2.7	3.5
16 (木)	コーンポタージュ	牛乳 スkim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 パセリ	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	コーンしゅうまい（小②中③）	たらすり身 とり肉 たまご	小麦粉 でんぶん 砂糖	たまねぎ とうもろこし	卵・小麦・ えび・かに	664	841
	バンバンジーサラダ	とり肉	ごま ドレッシング	もやし きゅうり	小麦	26.5	32.1
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でんぶん	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
17 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	油あげ	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	655	855
	牛乳	牛乳			乳	24.5	31.0
	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	2.9	3.6
	もやしとツナのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	もやし キャベツ にんじん	卵・小麦		

9月 Aブロック (20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 (火)	【お月見メニュー】 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	712 25.2 2.5	855 29.3 2.9
	ふりかけ	かつお節 のり	砂糖				
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦		
	いそのかあえ	とり肉 のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦		
	みそけんちん汁	油あげ とうふ みそ	油	にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	小麦		
	お月見団子(きなこ)	きなこ	米粉 砂糖				
22 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	とり肉トマトソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ トマト	小麦		
	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			
	コンソメスープ	とり肉	パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	小麦		
24 (金)	【結城小学校リクエストメニュー】 🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈						
	ちゅうかめん		ちゅうかめん		小麦	682 27.2 2.9	895 34.4 3.5
	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 ねぎ たまねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミルクドーナツ	たまご スキムミルク	小麦粉 砂糖 油		卵・乳・小麦		
	にんじんしりしり	まぐろ たまご かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
27 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	北海柱風フライ(小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 油 小麦粉		卵・小麦・ かに		
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・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 しょうが にんじん もやし ほうれんそう	小麦		
28 (火)	【我が家の自慢料理】 🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	635 21.0 2.4	815 26.3 2.9
	とりつくね照り焼きソース	とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	たまねぎ にんじん ひじき	小麦		
	★大根ときゅうりとツナのマ ヨ和えサラダ(マヨネーズ)	まぐろ	油 マヨネーズ	だいこん きゅうり	卵		
	厚あげのみそ汁	厚あげ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん			
29 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレッテミグラスソース	たまご	バター 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	キャベツのごまサラダ	ベーコン	ごま ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん	卵		
	ベジタブルチャウダー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター	とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ	乳・小麦		
30 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	644 23.4 2.9	802 27.9 3.5
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば					
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	小麦		
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			

※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。
☆7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

9月

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、栄養バランスのよい献立を考える基本となります。
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！

★我が家の自慢料理を紹介します★

城南小学校 6年3組 児童・生徒名 清水 優希菜

料理名
大根、ネギ、ツナのマヨ和えサラダ

材料
大根
ネギ
ツナ缶
マヨネーズ
塩、酢

作り方
大根とネギを千切りにする。
塩、酢を振り、少し時間をおいてから水気を切る。
ツナ缶を加え、マヨネーズで和えて完成。
大人はブラックペッパーを入れますと美味しいです。

かんたんに、おいし
く作ることできる
サラダです。
手軽に野菜がとれま
すね♪

令和3年度 9月～12月の献立計画

月	給食目標	行事給食	地産地消	味めぐり		希望献立	献立募集	
		行事食	茨城グルメ	日本の郷土料理	世界の料理	セレクト給食 リクエスト給食	我が家の献立紹介	
9	栄養のバ	お月見メニュー	里芋 小松菜 トマト			リクエスト 9～2月まで 随時実施	随 時 実 施	
	きのこの栄養	栄養フルコースメニュー	きゅうり ねぎ なす パプリカ					
10	食事と運動	ハロウィンメニュー	さつま芋 小松菜	長野県				
	いもの栄養		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		中3限定 リクエスト 募集		
	海藻の栄養	地産地消メニュー	ごぼう レタス					
12	冬の食生活	和食の日	小松菜 さつま芋	佐賀県				
	果物の栄養	冬至メニュー	白菜 ねぎ れんこん ほうれん草 キャベツ 大根 さつま芋 ごぼう					
		クリスマスメニュー				セレクト クリスマス ケーキ		

給食
お楽しみに♪