



令和3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 (水)	【結城東中学校リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 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	乳・小麦	673 23.5 2.9	852 28.8 3.5
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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 (木)	丸パン（切込み）		丸パン		乳・小麦	615 22.8 2.8	779 28.1 3.7
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
	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		
3 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	662 21.9 1.8	841 26.5 2.3
	味付けのり	のり					
	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		
	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		
	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		
6 (月)	食パン		食パン		乳・小麦	665 24.6 2.8	819 29.8 3.5
	メープルジャム		メープルシロップ				
	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		
	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		
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	たまねぎ にんじん にんにく	乳・小麦			
7 (火)	ソフトめん	めんを食べ終わったら、汁は飲 まずに残しましょう。	ソフトめん		小麦	658 20.3 2.7	860 25.9 3.3
	冷やしめん汁				小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
8 (水)	【茨城グルメ】						
	みそそばろ丼（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	634 25.4 2.5	783 30.0 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	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			
	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		
9 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	664 26.5 2.0	841 32.1 2.5
	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		
	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		
	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		
	10 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	675 22.9 2.1
チキンナゲット（小②中③）		とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
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		
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		
13 (月)		ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	614 27.0 2.8
	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		
14 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	661 24.4 2.9	834 29.7 3.4
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
15 (水)	【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				
16 (木)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	716 25.6 2.5	893 31.1 3.0
	さんまのかば焼き ※骨に注意	さんま	でんぶん 油 砂糖		小麦		
	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		
	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			
	プチアセロラゼリー（小中①）		ゼリー 砂糖	アセロラ			
17 (金)	【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			

9月 B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)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	653 25.8 2.7	829 32.9 3.5
	チョコクリーム		チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
	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		
22 (水)	【結城小学校リクエストメニュー】					682 27.2 2.9	895 34.4 3.5
	ちゅうかめん		ちゅうかめん		小麦		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なた	油	しょうが にんにく こまつな ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミルクドーナツ	たまご スkim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		
24 (金)	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			
27 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	649 25.8 2.7	803 31.2 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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 牛乳 スkimミルク	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ	乳・小麦		
28 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	655 24.5 2.9	855 31.0 3.6
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
29 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	639 19.3 2.5	805 23.4 3.1
	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		
30 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	646 18.9 2.4	818 23.3 2.9
	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		
	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		
	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			

※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



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★

城瀬小学校		6年3組	児童・生徒名	清水 優希菜
料理名	大根、キャリ、ツナのマヨ和えサラダ			
材料	大根 キャリ ツナ缶 マヨネーズ 塩、少々			
作り方	大根とキャリを千切りにする。 塩、少々を振り、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ると美味しいです。			

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 ラ ンス	お月見メニュー 栄養フルコースメニュー	里芋 小松菜 トマト きゅうり ねぎ なす パプリカ	長野県		リクエスト 9～2月まで 随時実施	随 時 実 施
10	きのこの栄養 食事と運動	ハロウィンメニュー	さつま芋 小松菜 きゅうり ごぼう				
11	いもの栄養 給食と地産地消	カミカミメニュー 地産地消メニ ー	白菜 大根 ねぎ ごぼう レタス 小松菜 さつま芋	茨城県 結城市		中3限定 リクエスト 募集	
12	海藻の栄養 冬の食生活	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	佐賀県		セレクト クリスマス ケーキ	
	果物の栄養	クリスマスメニュー					

給食
お楽しみに♪

