



令和4年度

9月分

給食献立予定表



結城市立学校給食センター

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
【結城西小学校リクエストメニュー】							
1 (木)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	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	660	802
	牛乳	牛乳			乳	23.1	26.3
	鶏のから揚げ(バジル風味)小中②	とり肉	米 でん粉	バジル レモン		3.1	3.5
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
2 (金)	中華めん		中華めん		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 にんじん もやし ねぎ	小麦	668	841
	牛乳	牛乳			乳	25.8	31.9
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり		2.9	3.4
5 (月)	ミルクドーナツ	スキムミルク たまご	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	牛肉コロッケ	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	641	826
6 (火)	チキンマカロニシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム	マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	乳・小麦	21.7	27.3
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん		2.3	3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
7 (水)	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	613	782
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉 みそ	ごま 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	22.2	27.1
	中華スープ	とうふ	ごま油	もやし にんじん こまつな ねぎ	小麦	2.3	2.9
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
8 (木)	和風ハンバーグ(おろしソース)	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦	640	802
	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	26.2	31.8
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ		2.6	3.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
9 (金)	チキンのトマトソースかけ	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ トマト	小麦	650	803
	ミックスポテト	まぐろ	じゃがいも 油 ドレッシング	きゅうり とうもろこし	卵	24.4	29.2
	厚揚げとキャベツのみそ汁	厚揚げ みそ	油	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう		2.2	2.6
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
12 (月)	けんちんうどん汁	油あげ とうふ	油	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	小麦	676	882
	牛乳	牛乳			乳	22.8	28.9
	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 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	2.9	3.6
	コーンサラダ	とり肉	砂糖 ごま油 油	キャベツ とうもろこし	小麦		
	月見だんご(みたらし)		米粉 砂糖				
13 (火)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	肉団子(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦	620	790
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん		25.3	31.7
14 (水)	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	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	2.7	3.6
	肉そぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ	小麦	642	791
	牛乳	牛乳			乳	28.3	33.5
15 (木)	小松菜のごま和え	とり肉	油 ごま 砂糖	こまつな もやし	小麦	2.3	2.8
	かきたまみそ汁	たまご とうふ わかめ みそ		ねぎ だいこん	卵		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	654	823
	メンチカツ(ソース)	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	19.8	23.8
16 (金)	かんぴょうとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	かんぴょう キャベツ にんじん	乳・小麦	2.4	2.8
	小松菜のみそ汁	油あげ みそ	じゃがいも	こまつな だいこん ねぎ			
	ナン(センター直送)		ナン		小麦		
	キーマカレー	ぶた肉 大豆 レンズ豆 スキムミルク	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	627	788
15 (木)	牛乳	牛乳			乳	26.0	31.7
	とうふと野菜のナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身	油 小麦粉	コーン えだまめ たまねぎ にんじん	小麦	3.1	3.8
	きゅうりのサラダ	ハム	砂糖 ドレッシング	たまねぎ だいこん きゅうり	卵・乳・小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
16 (金)	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 たけのこ もやし ねぎ	小麦	661	851
	牛乳	牛乳			乳	22.7	28.2
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		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			

ナンと一緒に食べるのがおすすめ!

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)				
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。	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		
【栄養フルコースメニュー】										
20 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	656 24.7 2.3	826 29.5 2.7			
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば								
	こまつなの卵あえ	たまご	油	こまつな キャベツ	卵・小麦					
	パワーアップごまみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	油 ごま	だいこん にんじん ねぎ						
	ブチアセロラゼリー (小①中②)		砂糖 ゼリー	アセロラ						
21 (水)	ミルク丸パン (切り込み)	スキムミルク	丸パン		乳・小麦	624 25.2 2.6	801 31.7 3.4			
	牛乳	牛乳			乳					
	ハンカツ	ハン	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦					
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	ブロッコリー にんじん	小麦					
	トマトスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ こまつな トマト	小麦					
22 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	678 29.0 2.3	834 34.3 2.7			
	厚焼きたまご	たまご	砂糖 油		卵・小麦					
	ワカメとツナの中華和え	わかめ まぐろ	油 砂糖 ごま油	だいこん	小麦					
	とうふのそぼろ煮	とうふ ぶた肉 大豆	砂糖 油 でん粉	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが	小麦					
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦					
26 (月)	メープルジャム		メープルシロップ			640 23.7 2.7	818 30.1 3.5			
	牛乳	牛乳			乳					
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦					
	もやしのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	もやし きゅうり						
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦					
27 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	670 21.1 2.5	824 24.9 3.0			
	とうふハンバーグたまねぎソース	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦					
	ポテトサラダ	ハン	じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり	卵・乳					
	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 こまつな	小麦					
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳					
28 (水)	さんまのかば焼き ※骨に注意	さんま	でん粉 油 砂糖	しょうが		643 22.5 2.1	808 27.1 2.5			
	きんぴらごぼう	ぶた肉	ごま 油 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ えのきだけ しいたけ ほうれんそう だいこん ねぎ	小麦					
	きのこのみそ汁	とうふ みそ								
	【いばらき美味しおday献立】									
	29 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん				乳	646 23.6 2.1	801 28.1 2.4
アジフライ ※骨に注意		あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦					
ブロッコリーのおかかあえ		かつお節	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	小麦					
肉団子のみそ汁		とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	小麦					
【結城南中学校リクエストメニュー】										
30 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	673 24.4 2.9	843 29.6 3.4			
	きつねうどん汁	とり肉 油あげ	油 砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦					
	牛乳	牛乳			乳					
	揚げしゅうまい (小中②)	ぶた肉	しゅうまいの皮 油	たまねぎ しょうが	小麦					
	春雨サラダ	とり肉	春雨 油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし	卵・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。

【今月の結城市産食材】
 ごはん かんぴょう こまつな

【学校給食費について】 給食費は全て食材料費として使います。
 小学生 月額 4,250円 中学生 月額 4,650円
 ※9月分の給食費は10月25日に引き落とされます。



給食だより

家族の生活習慣は、子どもに大きく影響します。新学期から元気に学校生活を送るために、家族全員で「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでみませんか？

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあります。これを調整するためには朝の光を浴びることが大切です。

まずは、早起きの習慣をつけることからはじめてみましょう。



早起き



朝の光を感じると目覚めを促すセロトニンが分泌され、活動する準備が整います。

早寝



睡眠は、疲れをとり、体を成長させるために重要です。睡眠時間をしっかり確保するために夜は早く寝ましょう。

朝ごはん



朝、起きた時にはエネルギーは空っぽの状態です。午前中、元気に過ごすために、朝食を必ず、とりましょう。

令和4年度 9月～12月の献立計画

月	給食目標	行事給食	地産地消献立	味めぐり献立	いばらき美味しおDay献立	希望献立	料理募集
			茨城グルメ	日本/世界の郷土料理	減塩の啓発	セレクト給食リクエスト給食	我が家の料理紹介
9	生活のリズム	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			リクエスト 9～2月まで 随時実施	
10	栄養バランス	目の愛護メニュー ハロウィンメニュー	さつま芋 小松菜 きゅうり ごぼう	栃木県	いばらき美味しおDay 減塩の啓発による 推進		
11	地産地消・食文化	カミカミメニュー 地産地消メニュー 和食の日メニュー	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	随時実施
12	いもの栄養 食事と衛生 果物の栄養	冬至メニュー クリスマスメニュー	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	新潟県		セレクト クリスマス ケーキ	

給食
お楽しみに♪

