



令和4年度 10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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
3 (月)	ドックパン(コッペパン切り込み)		コッペパン		乳・小麦		
	ソーセージケチャップソース	ソーセージ	砂糖			643	804
	牛乳	牛乳			乳	24.2	29.6
	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	2.9	3.7
	ベジタブルチャウダー	ぶた肉 牛乳 ミルクカルシウム	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	乳・小麦		
4 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉 スkimミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	632	827
	牛乳	牛乳			乳	23.4	29.8
	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	2.8	3.6
	もやしサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ もやし	小麦		
5 (水)	【いばらき美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	661	814
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	22.9	26.9
	切干大根のごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう		1.9	2.3
	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		
6 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	630	795
	厚焼き卵	たまご	砂糖		卵・小麦	22.7	28.1
	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 きゅうり	小麦	2.0	2.5
	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		
7 (金)	【目の愛護デーメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	610	780
	鶏つくね照り焼きソース	とり肉 ひじき	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	21.4	26.8
	にんじんのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ		2.4	2.9
	ほうれんそうのみそ汁	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう だいこん ねぎ			
	プチみかんゼリー(小中①)		砂糖 ゼリー	みかん			
11 (火)	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	小麦	650	822
	牛乳	牛乳			乳	25.6	31.8
	春巻き	ぶた肉	春巻きの皮 春雨 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	2.9	3.4
	キャベツの中華あえ	ハム	砂糖 ごま油	キャベツ こまつな とうもろこし	卵・乳・小麦		
12 (水)	【小学校6年生対象：セレクト給食(学配)】バイキング給食の代替として事前を選んだデザートを配食します。この栄養価は右記に含みません						
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	614	798
	牛乳	牛乳			乳	23.3	30.0
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.7	3.6
	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	キャベツ にんじん	卵・小麦		
13 (木)	ブラウンシチュー	ぶた肉 生クリーム ミルクカルシウム	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	680	803
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	21.6	24.3
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	こまつな とうもろこし きゅうり		2.7	3.1
14 (金)	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん えのきたけ ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	641	794
	イナダのみそ焼き ※骨に注意	イナダ みそ				26.4	31.5
	豚肉とレンコンのきんぴら	ぶた肉	砂糖 油	れんこん にんじん こんにゃく	小麦	2.1	2.5
17 (月)	ごま豆乳汁	とうふ みそ 豆乳	ごま	こまつな だいこん にんじん ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	680	836
	豆腐ハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん えのきたけ	小麦	22.8	26.9
	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	2.5	3.0
18 (火)	さつま汁	とり肉 油あげ みそ	さつまいも 油	ごぼう だいこん こんにゃく にんじん ねぎ			
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	657	847
	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	24.5	30.3
	牛乳	牛乳			乳	2.7	3.3
19 (水)	さつまいもとイカの揚煮	いか	さつまいも でん粉 油 砂糖		小麦		
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	【城西小学校リクエストメニュー】						
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦	646	804
	牛乳	牛乳			乳	21.0	26.5
	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	2.8	3.6
	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		
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮	キャベツ たまねぎ しょうが ほうれんそう	小麦		

【お知らせ】10月25日(火)は、9月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。
小学校4,250円/中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
20 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳			
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦	657	834
	ブロッコリーのサラダ		ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	小麦	24.3	29.6
	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 にら	小麦	1.8	2.2
21 (金)	【絹川小学校リクエストメニュー】						
	ポークカレー(ごはん)	ぶた肉 スkimミルク ミルクカルシウム	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	710	893
	牛乳	牛乳			乳	20.9	25.7
	和風ハンバーグ(おろしソース)	とり肉	砂糖 パン粉	だいこん たまねぎ	乳・小麦	2.5	3.1
	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			
24 (月)	【日本の味めぐり：栃木県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳			
	モロのごまケチャップソース ※骨に注意	もうかざめ	油 砂糖 ごま でん粉			644	795
	かんぴょうサラダ	ハム	ドレッシング	かんぴょう キャベツ とうもろこし	卵・乳・小麦	26.4	31.6
25 (火)	にらたまスープ	とうふ たまご		にら にんじん たまねぎ	卵・小麦	2.2	2.7
	ソフトめん		ソフトめん	小麦			
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ	油	たまねぎ にんじん こまつな	小麦	650	810
	牛乳	牛乳			小麦	21.6	26.7
	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	乳	2.5	3.0
26 (水)	キャベツのサラダ	とり肉 わかめ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦		
	くわの実パン	市の木『桑』の実のジャムを練りこみました。	コッペパン 砂糖	桑の実	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	617	785
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	21.8	27.3
27 (木)	ポテトサラダ	まぐろ	じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング	きゅうり とうもろこし		2.3	2.9
	かぼちゃシチュー	牛乳 ミルクカルシウム	マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ	乳・小麦		
	【上山川小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	乳			
28 (金)	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦	631	781
	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	25.9	31.0
	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 だいこん にんじん ねぎ		2.4	2.9
	【ハロウィンメニュー&我が家の自慢料理献立】						
31 (月)	★キーマカレーライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト	乳・小麦	684	832
	牛乳	牛乳			乳	23.6	27.8
	ほうれん草のサラダ	たまご	油 砂糖 ドレッシング	ほうれん草 きゅうり たまねぎ	卵・小麦	2.6	3.1
	コンソメスープ	ベーコン	春雨 じゃがいも	だいこん しめじ パセリ	卵・乳・小麦		
	ミックスベリープリン		砂糖 ゼリー	クランベリー いちご ブルーベリー			
31 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	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	643	805
	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	23.2	27.8
	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	卵	2.5	3.0

※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 こまつな かんぴょう くわの実

10月

給食だより

朝晩とても涼しくなりました。日中との気温差も大きく、体調をくずしやすい季節です。きちんと食事・睡眠をとり、風邪などひかないよう、手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理にも気をつけましょう。また、秋は実りの季節ですね。食べすぎに注意して、美味しい秋の味覚をたくさん楽しみましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝昼夕の3回の食事に加え、必要に応じて「おやつや間食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。「おやつや間食」には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食.....ごはん・パン・めん類など
主菜.....肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
副菜.....野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

★我が家の自慢料理を紹介します★

結城小学校 4 学年 / 組

児童・生徒名

平叶翔

料理名	キーマカレー
材料	豚ひき肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、トマト、油、コンソメ、水、塩、こしょう

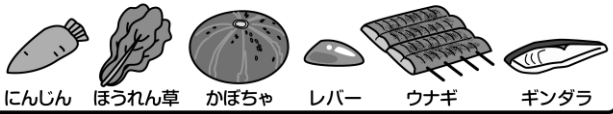
作り方	1. 玉ねぎ、トマト、ピーマン、にんにくを全てみじん切りにする 2. 油をひき、玉ねぎを炒める 3. 豚ひき肉を加えて炒める。1で切った野菜を加えて炒める 4. コンソメを入れて5分位煮る 5. カレー粉を入れて混ぜて完成
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

みんなが大好きなカレー味で、野菜がたくさん食べられるメニューですね。



目の健康に ビタミンA を!

ビタミンAを多く含む食べ物



日本の味めぐり



栃木県は結城市の隣にある、とても身近な県ですね。海がない栃木県では、昔からたんばく源としてモロ(さめ)を食べる習慣があります。鶏肉のような食感をしていて、栃木県の給食によく登場するそうです。食物繊維がたっぷりとれる、かんぴょうの生産量は99%を占めています。また、スタミナ野菜の代表格のには、全国でもトップクラスの生産量です。給食では、モロのごまケチャップソース、かんぴょうサラダ、にらたまスープを提供します。