



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 | | | アレルゲン (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 | | | | | |
| 3 (月) | ドックパン (コッペパン切り込み) | | コッペパン | | 乳・小麦 | 643 24.2 2.9 | 804 29.6 3.7 | | |
| | ソーセージケチャップソース | ソーセージ | 砂糖 | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 4 (火) | 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 | 632 23.4 2.8 | 827 29.8 3.6 | | |
| | ソフトめん | | ソフトめん | | 小麦 | | | | |
| | カレーうどん汁 | とり肉 スキムミルク | 小麦粉 でん粉 油 | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | 乳・小麦 | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | | |
| 5 (水) | 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 | 661 22.9 1.9 | 814 26.9 2.3 | | |
| | もやしのサラダ | まぐろ | 油 ドレッシング | キャベツ もやし | 小麦 | | | | |
| | 【いばらき美味しいおday献立】 | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | | | | |
| 6 (木) | 白身魚フライ ※骨に注意 | ホキ | パン粉 小麦粉 油 | | 小麦 | 630 22.7 2.0 | 795 28.1 2.5 | | |
| | 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 | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | | | | |
| 7 (金) | 厚焼き卵 | たまご | 砂糖 | | 卵・小麦 | 610 21.4 2.4 | 780 26.8 2.9 | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 【目の愛護テーマメニュー】 | | | | | | | | |
| 11 (火) | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | 650 25.6 2.9 | 822 31.8 3.4 | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | ほうれんそうのみぞ汁 | 油あげ とうふ みそ | | ほうれんそう だいこん ねぎ | | | | | |
| 12 (水) | ブチみかんゼリー (小中①) | | 砂糖 ゼリー | | みかん | 614 23.3 2.7 | 798 30.0 3.6 | | |
| | 中華めん | | 中華めん | | 小麦 | | | | |
| | みそラーメンスープ | ぶた肉 大豆 なると 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 | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | | |
| 13 (木) | 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 | 680 21.6 2.7 | 803 24.3 3.1 | | |
| | 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 | | | | |
| | 【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に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 | | | | | 680 21.6 2.7 | 803 24.3 3.1 | |
| | ミルクコッペパン | スキムミルク | コッペパン | | 乳・小麦 | | | | |
| 14 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | 641 26.4 2.1 | 794 31.5 2.5 | | |
| | チキンナゲット (小②中③) | とり肉 | 小麦粉 油 パン粉 | | 小麦 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 17 (月) | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | 680 22.8 2.5 | 836 26.9 3.0 | | |
| | ハムカツ | ハム | パン粉 小麦粉 油 | | 乳・小麦 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | 大根のみぞ汁 | 油あげ とうふ みそ | | だいこん にんじん えのきだけ ねぎ | | | | | |
| 18 (火) | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | 657 24.5 2.7 | 847 30.3 3.3 | | |
| | イナダのみぞ焼き ※骨に注意 | イナダ みそ | | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 19 (水) | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | 646 21.0 2.8 | 804 26.5 3.6 | | |
| | 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 えのきだけ | 小麦 | | | | |
| | リヤンバンサンスウ | ハム たまご | 春雨 砂糖 ごま油 | きゅうり | 卵・乳・小麦 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | きつねうどん汁 | 油あげ なると | 砂糖 | しいたけ にんじん こまつな ねぎ | 小麦 | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 【城西小学校リクエストメニュー】 | 大根サラダ | とり肉 | 油 砂糖 | だいこん きゅうり | | | | | |
| | メロンパン | | メロンパン | | 卵・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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 【お知らせ】 | 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 | | | | |
| | 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 | | | ※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おりません。 | アレルゲン (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 | | | | | |
| 20 (木) | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | 657 24.3 1.8 | 834 29.6 2.2 | | |
| | しゅうまい(小②中③) | ぶた肉 | しゅうまいの皮 | たまねぎ ショウガ | 小麦 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 21 (金) | 【絹川小学校リクエストメニュー】 | | | | | 710 20.9 2.5 | 893 25.7 3.1 | | |
| | ポークカレー(ごはん) | ぶた肉 スキムミルク ミルクカルシウム | ごはん ジャガイモ 油 小麦粉 | しょうが にんにく たまねぎ | 乳・小麦 | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 24 (月) | 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 | | 644 26.4 2.2 | 795 31.6 2.7 | | |
| | 【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 | | | | | | |
| 25 (火) | 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 | 650 21.6 2.5 | 810 26.7 3.0 | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 26 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | 617 21.8 2.3 | 785 27.3 2.9 | | |
| | 野菜かきあげ | | 小麦粉 油 | たまねぎ にんじん ごぼう しゅんきく | 小麦 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | くわの実パン | 市木『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 | | | | |
| 27 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | 631 25.9 2.4 | 781 31.0 2.9 | | |
| | 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 | 小麦 | | | | |
| | ポテトサラダ | まぐろ | じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング | こまつな キャベツ | 小麦 | | | | |
| | 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】 | | | | | | | | | |
| 28 (金) | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | 684 23.6 2.6 | 832 27.8 3.1 | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 【ハロウィンメニュー&我が家家の自慢料理献立】 | | | | | | | | | |
| 29 (土) | ★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 | 643 23.2 2.5 | 805 27.8 3.0 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | | |
| | ほうれん草のサラダ | たまご | 油 砂糖 ドレッシング | ほうれんそう きゅうり たまねぎ | 卵・小麦 | | | | |
| | 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 | | | | |
| ミックスベリーブルーベリー | | | | | | | | | |
| 30 (日) | ごはん 牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 乳 | 643 23.2 2.5 | 805 27.8 3.0 | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |

※物資の都合により、献立を変更する事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。

※アレルゲン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

給食だより

日本の健康にビタミンAを!

ビタミンAを多く含む食べ物



朝晩とても涼しくなりました。日中の気温差も大きく、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

★我が家家の自慢料理を紹介します★

結城小学校 梓学年 / 組 儿童・生徒名

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。

| 料理名 | 作り方 |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| キーマカレー | 1.玉ねぎ、トマト、ピーマン、ヤム、にんにく 全ておひたしにします |
| 材料 | 2.油 にんにく、白ねぎひき肉 ひたします |
| ・豚ひき肉 ・玉ねぎ ・トマト ・ピーマン ・ヤム | 3.豚ひき肉 おひたしにします。1で切った野菜をひたします |
| ・小麦粉 ・にんにく ・油 ・コンソメ | 4.コンソメを入れて5分位煮ます |
| | 5.ヤム入れて混ぜたら出します。 |



日本の味めぐり

栃木県



栃木県は結城市的隣にある、とても身近な県ですね。

海がない栃木県では、昔からたんぱく源としてモロ(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らは、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。