



令和4年度

10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 ※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。			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)	【いばらき美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	661	814
	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		22.9	26.9
4 (火)	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	1.9	2.3
	【目の愛護デーメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	610	780
5 (水)	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		21.4	26.8
	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		2.4	2.9
	プチみかんゼリー (小中①)		砂糖 ゼリー	みかん			
	ドックパン (コッペパン切り込み)		コッペパン		乳・小麦		
6 (木)	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		
7 (金)	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
	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん えのきだけ ねぎ			
11 (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
12 (水)	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		
	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
13 (木)	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			
	【日本の味めぐり：栃木県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	644	795
	モロのごまケチャップソース	もうかざめ	油 砂糖 ごま でん粉			26.4	31.6
14 (金)	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	2.2	2.7
	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		
	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
15 (土)	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		
	中華めん		中華めん		小麦		
	みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なた	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
16 (日)	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		
	【城西小学校リクエストメニュー】						
17 (月)	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	646	804
	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	21.0	26.5
	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	2.8	3.6
18 (火)	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		
	【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
19 (水)	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			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	657	834
	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	24.3	29.6
20 (木)	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	1.8	2.2
	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		

【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)	【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		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	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
21 (金)	【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 なんと	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	657	847
	牛乳	牛乳			乳	24.5	30.3
	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	2.7	3.3
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり			
24 (月)	【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提供します。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		
	牛乳	牛乳			乳	614	798
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	23.3	30.0
	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	2.7	3.6
	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		
25 (火)	【ハロウィンメニュー＆我が家の自慢料理献立】						
	★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	ほうれんそう 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			
26 (水)	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
27 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	680	836
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	22.8	26.9
	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		2.5	3.0
28 (金)	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			乳	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	小麦	2.5	3.0
	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			
31 (月)	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
	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		

※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	作り方
キーマカレー	1. 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、にんにくを全てみじん切りにする
材料	2. 油をひき、玉ねぎを炒める
・豚ひき肉	3. 豚ひき肉を加えて炒める
・玉ねぎ	4. 調味料を入れて5分位煮る
・人参	5. カレー粉を入れて混ぜて煮終える
・ピーマン	
・トマト	

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

にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

レバー

ウナギ

ぎんどう

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。