



令和5年度

9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	体の調子を整える		小学生	中学生		
1 (金)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	612 23.5 2.8	787 29.6 3.6		
	牛乳	牛乳			乳				
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦				
	フレンチサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	卵				
4 (月)	ミネストローネスープ	ぶた肉	マカロニ ジャがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	645 18.3 2.2	823 21.9 2.3		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳				
	野菜コロッケ(ソース)		じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦				
	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう にんじん	乳・小麦				
5 (火)	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ 油あげ みそ わかめ		にんじん ねぎ たまねぎ		624 23.0 2.6	831 29.4 3.2		
	【我が家の自慢料理】								
	中華めん		中華めん		小麦				
	タンメンスープ	ぶた肉 いか	ごま油	しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ	小麦				
6 (水)	牛乳	牛乳			乳	609 22.9 2.3	750 27.7 2.9		
	春巻き	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦				
	★きのこたっぷり ツナのボン酢和え	まぐろ	砂糖	えのきたけ しめじ きゅうり とうもろこし かぼす ゆず	小麦				
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦				
7 (木)	メープルジャム		メープルシロップ			637 22.1 2.4	785 26.0 2.9		
	牛乳	牛乳			乳				
	オムレットマトソース	たまご	砂糖 油	たまねぎ トマト	卵・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					
8 (金)	ホワイトシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦	646 22.2 2.7	803 26.5 3.3		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳				
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん	小麦				
	にんじんと大根の甘酢あえ		ごま 砂糖	だいこん にんじん					
11 (月)	豚肉と野菜のみそ汁	ぶた肉 油あげ みそ	油	もやし たまねぎ こまつな しいたけ		629 22.2 2.7	799 27.4 3.5		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳				
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば							
	ひじきの炒め煮	ひじき 油あげ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	小麦				
12 (火)	おいものみそ汁	とうふ みそ	さといも ジャがいも さつまいも	ねぎ		600 27.1 3.1	766 33.3 3.9		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦				
	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				
13 (水)	カリフラワーサラダ		ドレッシング	キャベツ カリフラワー とうもろこし		642 26.0 2.4	791 30.7 2.9		
	ブラウنشチュー	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦				
	ソフトめん		ソフトめん		小麦				
	ジャージャーうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 でん粉 ごま ごま油	にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	小麦				
14 (木)	牛乳	牛乳			乳	671 24.5 2.7	845 29.8 3.4		
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦				
	ごぼうサラダ	まぐろ	ごま ドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり					
	野菜たっぷり豚そぼろ丼 (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが	小麦				
15 (金)	牛乳	牛乳			乳	668 25.4 1.9	805 29.4 2.2		
	きゅうりとチキンのサラダ	とり肉	ドレッシング 油	きゅうり キャベツ たまねぎ	小麦				
	ごまみそ汁	とうふ 油あげ みそ	ごま	こまつな ごぼう こんにゃく ねぎ					
	ナン(センター直送)		ナン		小麦				
19 (火)	キーマカレー	ぶた肉 大豆 スキムミルク	じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	乳・小麦	604 25.4 2.8	802 32.5 3.6		
	牛乳	牛乳			乳				
	豆腐と野菜のナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	小麦粉 油	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	小麦				
	フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ 砂糖 ゼリー	いちご もも パインアップル	乳				
19 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	604 25.4 2.8	802 32.5 3.6		
	焼きぎょうざ(小中②)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦				
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり					
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 砂糖 でん粉 油	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく しいたけ	小麦				
19 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	604 25.4 2.8	802 32.5 3.6		
	秋の味覚うどん汁	ぶた肉 油あげ	油	にんじん ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	小麦				
	牛乳	牛乳			乳				
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦				
こまつなカレーサラダ		砂糖 ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし						

【お知らせ】

①学校給食費無償化について

新型コロナウイルスの影響などによる物価高騰の経済的な負担軽減を図るため、10月から12月までの3か月間の給食費を無償化いたします。

②給食費の口座振替について

毎月25日に前月分の給食費を口座振替しておりますが、8月は給食提供が無いため、9月25日の給食費の振替はございません。

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
20 (水)	【栄養フルコースメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉	砂糖 小麦粉 パン粉 油	りんご たまねぎ にんにく	小麦	637	800
	わかめとツナのサラダ	まぐろ わかめ	ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり	小麦	26.1	31.2
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく		2.3	2.7
	ブチアセロラゼリー (小①中②)		砂糖 ゼリー	アセロラ			
21 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		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	609	763
	キャベツの中華あえ	たまご	ごま油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	卵・小麦	18.5	22.3
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ キャベツ しょうが	小麦	2.1	2.6
22 (金)	【いばらき美味しおDay献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	697	856
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	25.4	30.0
	イタリアンサラダ		ドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり	小麦	1.6	1.8
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	小麦		
25 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	アジフライ ※骨に注意	あじ	小麦粉 油 パン粉		小麦	645	801
	にんじんとチキンのあえもの	とり肉 かつお節	砂糖 油	にんじん もやし	小麦	23.1	27.5
	みそけんちん汁	油あげ とうふ みそ	油	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	小麦	2.0	2.4
26 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	豚キムチうどん汁	ぶた肉 油あげ みそ	ごま油	はくさい こまつな たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	小麦	644	819
	牛乳	牛乳			乳	20.1	24.9
	大学いも		さつまいも ごま 砂糖 油		小麦	2.6	3.2
	ほうれん草のコーンあえ	かつお節		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小麦		
27 (水)	【結城小学校リクエストメニュー】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	615	777
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉	パン粉 バター 砂糖 油	たまねぎ	乳・小麦	25.2	31.4
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり		2.7	3.5
	コーンポタージュ	牛乳 スkimミルク	マカロニ 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		
28 (木)	【絹川小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kimミルク ミルクカルシウム	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	乳・小麦	633	795
	牛乳	牛乳			乳	23.6	29.1
	鶏のから揚げ(バジル風味) (小②中③)	とり肉	米粉 でん粉	バジル レモン		2.8	3.5
	キャベツとじゃこのサラダ	かつお節 ちりめんじゃこ	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
29 (金)	【お月見メニュー】 ~今年の十五夜は9月29日(金)です~						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イカリングフライ(小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	668	827
	もやしのごま酢あえ	とり肉	ごま 砂糖 油	もやし にんじん きゅうり	小麦	23.3	28.8
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん こまつな ねぎ		2.1	2.5
	お月見大福 (さつまいもあん)	豆乳	米粉 さつまいも でん粉 砂糖				

※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

9月 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。これからも、この伝統を引き継いでいきたいですね。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。

★我が家の自慢料理を紹介します★

結城小 3年3組 児童・生徒名 塚原 貴星

料理名 揚げたてのポテトサラダ

材料
お肉(鶏) 110g
お玉ねぎ 110g
おじゃがいも 1個
お酢 適量

作り方
①お肉、お玉ねぎ、おじゃがいもを切る。
②お肉、お玉ねぎ、おじゃがいもを耐熱容器に入れ、料理酒を少量3つだけ、塩、こしょう、しょうがを少し加える。
③余分な水分を拭き、油をひき、170度で揚げ、油を冷ましてから、お酢を加えて混ぜる。

レンジで簡単に、おいしく作る
ことのできるサラダです。
給食では、きゅうりととうもろ
こしを加えてみました!

令和5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 献立	いばらき美味 しおDay献立	希望献立	献立 募集
		行事食	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 献立紹介
9	生活リズム きのこの栄養	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	栄養のバランス 野菜の栄養	ハロウィンメニュー 目の愛護メニュー	さつまいも 小松菜 きゅうり ごぼう	鹿児島県	毎月 実施		随時 実施
11	地産地消・食文化 いもの栄養	カミカミメニュー 地産地消メニュー 和食の日	白菜 大根 ねぎ ごぼう レタス 小松菜 さつまいも	茨城県 結城市		中3限定 リクエスト 募集	
12	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 さつまいも ごぼう	山形県		セレクト クリスマス ケーキ	

