



令和5年度

10月分 給食献立予定表



Bブロック(21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
2 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	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	662	863
	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		22.4	28.5
	さつまいものシチュー	牛乳 スkimミルク	マカロニ さつまいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.4	3.1
3 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ほっけフライ ※骨に注意	ほっけ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	切干大根の煮物	油あげ	油 砂糖	切干大根 しいたけ にんじん	小麦	627	775
	みそラーメン風スープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	小麦	23.1	27.4
4 (水)	【城南小学校リクエストメニュー】						
	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	634	781
	牛乳	牛乳			乳	25.8	30.5
	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	2.7	3.2
	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 にら	小麦		
5 (木)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこん入りメンチカツ	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦	654	805
	ブロッコリーサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ だいこん	小麦	24.6	29.0
6 (金)	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		こまつな にんじん たまねぎ	卵	2.2	2.6
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	タンタンうどんの汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん にら もやし ねぎ たまねぎ	小麦	611	800
	牛乳	牛乳			乳	26.0	32.9
	えびシュウマイ(小②中③)	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび	2.8	3.6
10 (火)	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり	小麦		
	【目の愛護デーメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり				625	797
	北海柱フライ(小②中③)	魚すり身 かにかまぼこ たまご	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	19.2	23.1
11 (水)	にんじんのごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	にんじん きゅうり	小麦	2.1	2.6
	こまつなのみそ汁	厚あげ みそ		こまつな だいこん ねぎ			
	【我が家の自慢料理】						
	★お手軽ビビンバ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆 たまご みそ	ごはん ごま油 砂糖 ごま	にんにく こまつな にんじん	卵・小麦	648	798
	牛乳	牛乳			乳	24.8	29.3
12 (木)	スパゲティサラダ		スパゲティ ドレッシング	とうもろこし きゅうり キャベツ	小麦	2.3	2.7
	たまねぎとわかめのみそ汁	わかめ とうふ 油あげ みそ		たまねぎ だいこん ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏つくね照り焼きソース (小①中②)	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	600	789
	もやしのナムル	まぐろ	油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん	小麦	21.8	28.5
13 (金)	大根のみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ		だいこん ごぼう ねぎ		2.4	3.0
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	五目うどんの汁	とり肉 油あげ	油	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	小麦	601	804
	牛乳	牛乳			乳	22.8	28.9
	とうふナゲット(小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	2.8	3.6
16 (月)	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	もやし キャベツ ブロッコリー たまねぎ			
	【結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		
	牛乳	牛乳			乳	716	840
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	21.5	24.9
17 (火)	ミネストローネスープ	ぶた肉	油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	2.6	3.2
	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			
	【日本の味めぐり：鹿児島県】						
	豚みそ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆 みそ かつお節	ごはん 油 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	小麦	650	800
	牛乳	牛乳			乳	25.6	30.2
	黒酢サラダ		ドレッシング ごま	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	小麦	2.2	2.6
	さつまい	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 ねぎ			

【給食費についてのお知らせ】

①給食費9月分の口座振替について

10月25日(水)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
※長期欠席等で連続して5日以上、給食の提供を受けない場合には、給食費が減額になる場合があります。

②学校給食費無償化について

新型コロナ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。

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 すべては記載しておりません。				小学生	中学生
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える			
18 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	646 23.1 2.6	802 27.6 3.1
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば					
	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	小麦		
	わかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ だいこん			
19 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	630 18.2 2.3	805 21.8 2.7
	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		
	カラフルおひたし		ごま	こまつな もやし にんじん とうもろこし	小麦		
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ	小麦		
20 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	613 23.6 3.1	796 29.7 3.9
	カレーうどんの汁	ぶた肉 スkimミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ちくわのもみじ揚げ (小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	にんじん	小麦		
	パンパンジー	とり肉	油 ごま ドレッシング	もやし きゅうり	小麦		
23 (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配食します。この栄養価は右記に含みません					601 22.6 2.4	766 28.5 3.1
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボールケチャップソース (小②中③)	とり肉	パン粉 小麦粉	たまねぎ	小麦		
	さつまいもサラダ		さつまいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり			
24 (火)	ベジタブルチャウダー	とり肉 牛乳 スkimミルク	マカロニ バター 小麦粉	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	乳・小麦	636 23.7 1.8	804 28.5 2.2
	【いばらき美味しおDay献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ (小②中③)	ぶた肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	わかめとツナのサラダ	まぐろ わかめ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦		
25 (水)	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	669 25.5 2.4	828 30.4 2.9
	【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		
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	りんご たまねぎ にんにく	小麦		
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
26 (木)	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		655 23.4 2.4	820 28.5 3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグトマトソース	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ トマト	乳・小麦		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし			
	野菜たっぷりみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	油	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ			
27 (金)	中華めん		中華めん		小麦	652 23.2 2.8	821 28.8 3.3
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり	小麦		
	ミルクドーナツ	たまご スkimミルク	小麦粉 砂糖 油		卵・乳・小麦		
	ミルクコッペパン	スkimミルク	コッペパン		乳・小麦		
30 (月)	牛乳	牛乳			乳	628 26.4 2.5	813 34.1 3.2
	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		
	チキンサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり			
	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 じゃがいも	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦		
	【ハロウィンメニュー】						
31 (火)	ハヤシライス (ごはん)	ぶた肉 スkimミルク	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	691 20.2 1.9	829 23.2 2.2
	牛乳	牛乳			乳		
	ウィンナー入りミニオムレツ	たまご ウィンナー	砂糖	にんじん グリンピース とうもろこし	卵		
	キャベツのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	キャベツ ブロッコリー			
	かぼちゃのプリン (学配)	豆乳	砂糖	かぼちゃ			

※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

ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ
栄養素です。ビタミンAを多く含む緑黄
色野菜等をしっかり食べて目の健康を
保ちましょう。



収穫の秋と言われるように、お米を始めとした様々な農作物が収穫される季節でもあります。食べ物が育つまでには、たくさんの手間と時間がかかり、さらに多くのエネルギーが使われています。食事の時には、生産者や自然の恵みに感謝する気持ちを忘れないようにしましょう。

★我が家の自慢料理を紹介します★

料理名	お手軽ビビンバ
材料	合い挽肉 砂糖 小松菜 鶏肉のタレ 人参 しょうが ごま油
作り方	①ごま油をひいたフライパンで合い挽き肉を炒める。 ②糸切、人参と、小松菜の茎の部分も炒める。 ③しんなりしてきた小松菜の葉の部分を入れ、砂糖、鶏肉のタレ、しょうがのじんじんを入れよく混ぜる。 ④ごま油をたっぷり振り、丼に盛り、真ん中に卵の黄身をのせれば完成。



肉そぼろと野菜を
一緒に調理するこ
とで、簡単に作る
ことができます
ね！

鶏肉のタレを使うのが
子供が好きな味にな
っていると思います。

日本の味めぐり
鹿児島県



黒潮がもたらす恵み
あふれる鹿児島県に
は、黒豚、黒砂糖、黒
酢等、名前に「黒」のつく食品がた
くさんあります。また、家庭では茹
でた豚肉とみそ、かつお節を和えた
豚みそという料理がよく食べられて
います。鹿児島の味を給食にアレン
ジしましたので、よく味わって食べ
てみてください。