



令和6年度

9月分 給食献立予定表



Aブロック(19回) 結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

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
2 (月)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 ミルクカルシウム	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	671 22.0 2.6	805 25.0 3.0
	牛乳	牛乳		乳			
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉	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			
3 (火)	中華めん		ちゅうかめん		小麦	639 23.0 2.6	802 28.7 3.0
	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 たまねぎ ねぎ にんじん	小麦		
	牛乳	牛乳		乳			
	春巻き	ぶた肉	小麦粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
	パンバンジー	とり肉	ごま ドレッシング	もやし きゅうり	小麦		
4 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	602 21.9 2.2	741 26.6 2.8
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳		乳			
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油	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			
	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		
5 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	601 20.7 2.5	762 25.3 3.1
	えびシュウマイ(小②中③)	えび 魚すり身	小麦粉 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	ごま油	キムチ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが	小麦		
6 (金)	【茨城グルメ&美味しおDay献立】					634 22.9 1.9	781 27.0 2.3
	塩レモン豚そぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん レモン	小麦		
	牛乳	牛乳		乳			
	こまつなのカレーサラダ	まぐろ	油 砂糖 ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし			
9 (月)	茨城の根菜みそ汁	とうふ みそ	さつまいも ごま油	ごぼう ねぎ にんじん しいたけ		648 24.0 2.7	769 27.9 3.2
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳		乳			
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油	乳・小麦			
	チキンのマリネ	とり肉	ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ きゅうり			
10 (火)	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	じゃがいも 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	647 21.0 2.4	795 25.4 2.9
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	スープナポリタン	ウインナー	油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム にんにく	小麦		
	牛乳	牛乳		乳			
	ミルクドーナツ	たまご スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 油	卵・乳・小麦			
11 (水)	キャベツとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ ほうれんそう	乳・小麦	671 24.4 2.2	802 27.6 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さんまかば焼きソース ※骨に注意	さんま	砂糖 でん粉	しょうが	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		
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ とうにゅう	ごま 油	こまつな にんじん ねぎ			
12 (木)	【江川南小学校リクエストメニュー】					601 25.9 2.8	742 32.0 3.7
	ナン(センター直送)		ナン		小麦		
	牛乳	牛乳		乳			
	鶏のから揚げ(小②中③)	とり肉	米粉 でん粉 油	レモン バジル			
	キーマカレー	ぶた肉 スキムミルク 大豆	じゃがいも 小麦粉 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦		
13 (金)	フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ ゼリー 砂糖	マスカット もも パインアップル	乳	609 23.5 2.3	755 28.0 2.7
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉ごまみそソース	とり肉 みそ	小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	にんにく	小麦		
	にんじんと卵のあえもの	まぐろ たまご	油 ドレッシング	にんじん もやし	卵・小麦		
17 (火)	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん こまつな	小麦	657 22.3 2.4	794 26.8 2.9
	【お月見メニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	お月見うどん汁	とり肉 油あげ	ごま油	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳		乳			
	野菜コロッケ		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		
	きのこのツナボンあえ	まぐろ	油 砂糖	キャベツ こまつな えのきたけ しめじ	小麦		
18 (水)	お月見だんご	きなこ	米粉 砂糖			644 20.8 2.0	812 25.0 2.5
	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦		
	★ひらひら大根とカニカマの サラダ	かまぼこ	ドレッシング 砂糖	だいこん きゅうり			
	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		ほうれんそう たまねぎ にんじん	卵		

【お知らせ】 8月は給食提供がないため、9月25日(水)の給食費の口座振替はございません。

●給食費(月額) 小学校4,250円/中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。

その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

Aブロック（19回）結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

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
19 (木)	【栄養フルコース&結城東中学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグ野菜たっぷりソース	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	630	798
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ		20.2	24.9
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも パインアップル みかん		1.8	2.2
20 (金)	【結城小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	607	766
	わかめとチキンのサラダ	わかめ とり肉	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦	20.4	25.3
	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	1.9	2.4
24 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり塩うどん汁	とり肉	ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳	612	755
	とうふナゲット (小中②)	魚すり身 とうにゅう とうふ	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	20.2	24.4
	ごぼうサラダ	ベーコン	ドレッシング ごま	ごぼう きゅうり	卵・乳	2.5	3.0
25 (水)	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		
	オムレツ	たまご	油		卵	601	751
	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング 砂糖	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	小麦	25.0	30.7
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	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	2.6	3.3
26 (木)	【友好都市給食：栃木県小山市】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ユーリンユイ ※骨に注意	モロ	でん粉 油 砂糖	ねぎ	小麦	622	772
	かんぴょうとコーンのサラダ	まぐろ かつお節	油 ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし		27.0	32.4
	おとん豚とハト麦のみそ汁	ぶた肉 みそ	はと麦 油	もやし にら にんじん たまねぎ		1.9	2.3
27 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ (小中②)	ぶた肉	小麦粉	キャベツ たまねぎ にら	小麦	633	766
	小松菜のナムル	こんぶ	ごま ごま油 砂糖	もやし こまつな にんじん	小麦	23.1	26.8
	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	1.9	2.2
30 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	野菜かき揚げ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦	634	750
	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	17.1	19.8
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ		1.8	2.0

※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

9月給食だより

祝！友好都市10周年
&日本の味めぐり
～栃木県（小山市）～

栃木県は、関東地方北部に位置する内陸県です。日光国立公園をはじめとする豊かで美しい自然があり、いちごや二郎、かんぴょうなど様々な食べ物がつくられています。
栃木県小山市と結城市は2014年に友好都市として締結し、今年で10年を迎えました。それを記念し、給食では栃木県小山市の給食をイメージしたメニューを提供します。
「モロ」…「ネズミザメ」ともいい、海が遠い内陸部で貴重なたんばく源として食べられてきました。
栃木県では昔から食べられている食材の一つです。
「かんぴょう」…ユウガオの実を薄く長くむいて乾燥させた食品です。栃木県の代表的な特産物です。
「おとん豚」…小山市内の生産者が心を込めて育てた、やわらかくジューシーな豚肉です。
「ハト麦」…ビタミンやミネラルなど豊富な栄養素を含む食材です。小山市は日本有数の生産地です。

★我が家の料理を紹介します★

結城小 学校	4年3組	児童・生徒名	吉田 悠真
料理名	ひらひら大根と カニカマのサラダ	作り方	
材料	・大根(1cm幅分) ・カニカマ 1本 ・塩 少々 ・マヨネーズ 小さい2 ・しょうゆ 少々 ※1人分の材料	① 大根を1cm幅の輪切りにし、皮をむく。その後、スライサーで薄くカットする。(1cm幅のひらひら状にする) ② ①の大根に塩をゆすぎ、軽くもみ込んだ後、1分程置いておく。 ③ カニカマを細かくさいいて、3等分の長さに切る。 ④ 大根を水にさらして塩気をぬいた後、手でしぼって水をよく切る。 ⑤ ボウルに、大根・カニカマ・マヨネーズ・しょうゆを入れ、よく和えれば完成。	

大根の白と、かまぼこのピンク色がきれいなサラダですね！給食ではさらにきゅうりを加えました。



令和6年度 9月～12月の献立計画

月	給食目標	行事献立		地産地消献立	味めぐり 献立	いばらき 美味しお Day献立	希望献立	料理 募集
		行事	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／リ クエスト給食	我が家の 料理紹介
9	生活のリズム	十五夜	お月見メニュー	里芋 小松菜 トマト きゅうり ねぎ なす パプリカ	栃木県 小山市		リクエスト 9～2月まで 随時実施	
10	きのこの栄養 栄養バランス	新人大会	栄養フルコースメニュー	さつま芋 小松菜 きゅうり ごぼう	ベトナム	毎月 実施	小6限定 セレクト デザート	随時 実施
	海藻の栄養	ハロウィン(10/31)	ハロウィンメニュー	白菜 大根 ねぎ ごぼう レタス 小松菜 さつま芋	茨城県 結城市			
11	地産地消・食文化	いい歯の日(11/8)	カミカミメニュー 和食の日メニュー					
	いもの栄養	地産地消週間	地産地消メニュー					
12	食事と衛生	冬至(12/21)	冬至メニュー	白菜 ねぎ れんこん ほうれん草 キャベツ 大根 さつま芋 ごぼう	福島県		セレクト クリスマス デザート	
	果物の栄養	クリスマス(12/25)	クリスマスメニュー					

