



令和6年度

9月分 給食献立予定表



Bブロック（19回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

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)	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		
3 (火)	【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			
	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			
4 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	633 23.1 1.9	766 26.8 2.2
	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		
	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		
	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		
5 (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		
6 (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	639 23.0 2.6	802 28.7 3.0
	中華めん		ちゅうかめん		小麦		
	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		
9 (月)	パンパンジー	とり肉	ごま ドレッシング	もやし きゅうり	小麦	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		
	ワントンスープ	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		
10 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	634 17.1 1.8	750 19.8 2.0
	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		
	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		
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
11 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	648 24.0 2.7	769 27.9 3.2
	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			
	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		
12 (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		
	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		
13 (金)	【お月見メニュー】					657 22.3 2.4	794 26.8 2.9
	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		
	お月見だんご	きなこ	米粉 砂糖				
17 (火)	【栄養フルコース&結城東中学校リクエストメニュー】					630 20.2 1.8	798 24.9 2.2
	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		
	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			
18 (水)	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも パインアップル みかん		601 25.0 2.6	751 30.7 3.3
	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		
	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		
	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		

【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。

Bブロック（19回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 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		小学生	中学生
19 (木)	【友好都市給食：栃木県小山市】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	622	772
	ユーリンユイ ※骨に注意	モロ	でん粉 油 砂糖	ねぎ	小麦	27.0	32.4
	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		1.9	2.3
	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			
20 (金)	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	612	755
	牛乳	牛乳			乳	20.2	24.4
	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	2.5	3.0
	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		
24 (火)	【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	607	766
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	20.4	25.3
	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	1.9	2.4
	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		
25 (水)	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	644	812
	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	20.8	25.0
	★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		2.0	2.5
	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		
26 (木)	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	805
	牛乳	牛乳			乳	22.0	25.0
	チキンナゲット (小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.6	3.0
	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		
27 (金)	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	647	795
	牛乳	牛乳			乳	21.0	25.4
	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	2.4	2.9
	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		
30 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	671	802
	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	24.4	27.6
	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	2.2	2.5
	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			

※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ぱ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 小さじ2 ・しょう油 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) ②①の大根に塩をゆしきまぶし、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、手でしぼって水気をよく切る。 ⑤ボウルに、大根・カニカマ・マヨネーズ・しょう油を入れ、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	毎月 実施	リクエスト 9～2月まで 随時実施	随時 実施
10	きのこの栄養	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		小6限定 セレクト デザート	
	栄養バランス	目の愛護デー(10/10)	目の愛護デーメニュー					
11	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			
12	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	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	
	いもの栄養 食事と衛生	地産地消週間 冬至(12/21)	地産地消メニュー 冬至メニュー					
	果物の栄養	クリスマス(12/25)	クリスマスメニュー					

