



令和6年度

10月分 給食献立予定表



Aブロック（22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

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 (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 ねぎ	乳・小麦	602	774
	牛乳	牛乳			乳	20.3	25.1
	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 油		小麦	2.6	3.2
	中華ごまサラダ		ごま 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ もやし	小麦		
2 (水)	【世界の味めぐり：ベトナム】						
	ミルクコッペパン（切り込み）	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳（コーヒーの素）	牛乳	砂糖 コーヒー		乳	600	745
	パインミーの具	ぶた肉 大豆	油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが レモン	小麦	26.4	32.4
	大根サラダ		油 砂糖	だいこん にんじん とうもろこし		2.6	3.3
3 (木)	鶏肉のフォー	えび 魚すり身 とり肉	フォー でん粉 油	たまねぎ もやし しめじ パセリ しょうが にんにく こまつな	小麦・えび		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	602	747
	ほっけフライ ※骨に注意	ほっけ	パン粉 小麦粉 油		小麦	21.0	24.9
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり		1.8	2.2
	豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		チンゲンサイ ねぎ			
4 (金)	タコライス（ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦	600	740
	牛乳	牛乳			乳	24.3	28.7
	チキンのサラダ	とり肉	油 砂糖	キャベツ きゅうり	小麦	2.2	2.6
	豆腐と卵のスープ	たまご とうふ		だいこん ねぎ こまつな	卵・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	618	765
7 (月)	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	25.4	30.3
	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	1.9	2.3
	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			
	【目の愛護デーメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600	768
8 (火)	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	20.7	26.0
	にんじんと卵のおかかあえ	たまご かつお節	砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	2.2	2.7
	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			
	プチアセロラゼリー（小中①）		砂糖 ゼリー	アセロラ			
	【小学校6年生対象：セレクト給食（学配）】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。						
9 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	613	785
	牛乳	牛乳			乳	21.2	26.3
	豚肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦	2.2	2.9
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ			
	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		
10 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	634	755
	チーズはんぺんフライ	魚すり身 チーズ たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・乳・小麦	19.7	22.2
	きんぴらごぼう	ぶた肉	油 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく	小麦	2.5	2.8
	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ			
	【上山小学校リクエストメニュー】						
11 (金)	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 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	716	859
	牛乳	牛乳			乳	20.1	22.7
	チキンナゲット（小中②）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.4	2.7
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご パインアップル ぶどう			
	【城南小学校リクエストメニュー】						
15 (火)	中華めん		中華めん		小麦	647	819
	野菜みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	こまつな にんじん ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	小麦	25.1	31.2
	牛乳	牛乳			乳	2.6	3.0
	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		
	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
16 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	623	768
	豆腐ハンバーグトマトソース	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	小麦	20.9	24.5
	キャベツのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	キャベツ もやし たまねぎ	小麦	2.1	2.4
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	607	753
17 (木)	アジカツ ※骨に注意	あじ すけとうだら	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦	19.4	22.9
	ほうれん草サラダ	ハム たまご	ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・乳・小麦	2.2	2.6
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ			

【お知らせ】 10月25日（金）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。

●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。

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
18 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	624 21.0 2.0	784 25.8 2.4
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦		
	ワカメとツナの和えもの	わかめ まぐろ	油 ごま ドレッシング	だいこん きゅうり	小麦		
	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		
21 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	627 20.2 2.4	750 22.6 2.7
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	こまつなのコーンあえ			こまつな キャベツ とうもろこし	小麦		
	豚肉ともやしのスープ	ぶた肉	油	しらたき もやし にんじん にら ねぎ	小麦		
22 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	600 22.2 2.9	777 28.1 3.7
	ぎつねうどん汁	油あげ	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			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		
	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		
23 (水)	【山川小学校リクエストメニュー】					602 21.4 2.9	754 27.1 3.8
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ハンバーグバーベキューソース	とり肉	砂糖 油 パン粉	りんご たまねぎ にんにく	乳・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		
24 (木)	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 もやし こまつな	小麦	690 23.7 2.1	835 27.5 2.4
	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	揚げ餃子（小中②）	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	★もやしの塩昆布ナムル	こんぶ	ごま油	もやし きゅうり	小麦		
25 (金)	豆腐のチリソース煮	とうふ ぶた肉 大豆	ごま油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	603 21.7 2.1	764 26.7 2.6
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこん入り肉団子（小②中③）	とり肉 たまご スキムミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦		
	さつまいもと豚肉の甘辛炒め	ぶた肉	さつまいも 砂糖 油 ごま	こまつな にんじん	小麦		
28 (月)	大根のみそ汁	わかめ 油あげ みそ		だいこん ねぎ		614 20.9 2.7	754 25.4 3.4
	【ハロウィンメニュー】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	ブロッコリーのサラダ		ドレッシング	キャベツ ブロッコリー とうもろこし			
29 (火)	ホワイトシチュー	とり肉 ミルクカルシウム 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	605 22.5 2.6	757 27.1 3.1
	かぼちゃプリン（学配）	豆乳	砂糖	かぼちゃ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ちゃんぽんうどん汁	ぶた肉 かまぼこ	ごま油 でん粉	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
30 (水)	とうふナゲット（小中②）	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	626 19.0 2.1	790 22.8 2.5
	かみかみサラダ	とり肉	油 ドレッシング ごま	切干大根 きゅうり もやし	小麦		
	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		
31 (木)	小松菜の中華あえ		砂糖 ごま油 ごま	こまつな とうもろこし キャベツ	小麦	604 25.0 1.9	751 29.9 2.2
	もずくのみそ汁	もずく とうふ みそ		えのきたけ にんじん ねぎ			
	【いばらき美味しおDayメニュー】				乳		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
31 (木)	さばのゆうあん焼き ※骨に注意	さば みそ	砂糖	ゆず		604 25.0 1.9	751 29.9 2.2
	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		
	ごまみそ汁	とうふ みそ	ごま	だいこん 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

10月

給食だより

外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活など、運動で実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

国

の健康に役立つ食べ物とは？

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

とうもろこし パプリカ

★我が家の料理を紹介します★

江川北小 学校 5年 / 組 児童・生徒名 鈴木 七海

料理名
もやしの塩昆布ナムル

材料
もやし 1袋
きゅうり 1本
塩昆布
めんつゆ(ストレート) 適量
ごま油

作り方
①もやしは耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをわけて、電子レンジで約3分加熱する。
水ですそぎ、熱い粗熱がとれたら水気を絞る。
②きゅうりを千切りにする。
③塩昆布、めんつゆ(ストレート)、ごま油を合わせる。

ガスを使わず、レンジで作れるので時短簡単です。

いろいろな野菜やごまを加えてアレンジしてみてもいいですね。

世界の味めぐり ～ベトナム～

ベトナムは南北に細長く、地域によって気候が大きく異なるため、それぞれの食文化があります。給食では、ベトナムコーヒーをイメージした「コーヒーの素」、お肉と野菜をはさんだサンドイッチの「バインミー」、お米で作った麺のスープ「鶏肉のフォー」を提供します。お楽しみに♪