



令和6年度

10月分 給食献立予定表



Bブロック（22回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

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	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603 21.7 2.1	764 26.7 2.6
	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		
	大根のみそ汁	わかめ 油あげ みそ		だいこん ねぎ			
2 (水)	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		
3 (木)	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	663 23.7 2.1	802 27.5 2.4
	焼き餃子 (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		
	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		
4 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	605 22.5 2.6	757 27.1 3.1
	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		
	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		
	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		
7 (月)	【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	600 26.4 2.6	745 32.4 3.3
	牛乳 (コーヒーの素)	牛乳	砂糖 コーヒー		乳		
	バインミーの具	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		
	大根サラダ		油 砂糖	だいこん にんじん とうもろこし			
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			
8 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	602 21.0 1.8	747 24.9 2.2
	ほっけフライ ※骨に注意	ほっけ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	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			
	豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		チンゲンサイ ねぎ			
9 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	618 25.4 1.9	765 30.3 2.3
	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		
	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		
	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			
10 (木)	【目の愛護デーメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600 20.7 2.2	768 26.0 2.7
	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		
	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		
	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				
11 (金)	【城南小学校リクエストメニュー】						
	中華めん		中華めん		小麦	647 25.1 2.6	819 31.2 3.0
	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		
	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		
大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり				
15 (火)	【上山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 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 20.1 2.4	859 22.7 2.7
	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		
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				
16 (水)	【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。						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	613 21.2 2.2	785 26.3 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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 スキムミルク	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		

【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	体の調子を整える		小学生	中学生
17 (木)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	604	751
	さばのゆうあん焼き ※骨に注意	さば みそ	砂糖	ゆず		25.0	29.9
	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	1.9	2.2
	ごまみそ汁	とうふ みそ	ごま	だいこん にんじん ねぎ			
18 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	油あげ	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	600	777
	牛乳	牛乳			乳	22.2	28.1
	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	2.9	3.7
	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		
21 (月)	【山川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	602	754
	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	21.4	27.1
	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	2.9	3.8
22 (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 もやし こまつな	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	624	784
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	21.0	25.8
	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	2.0	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		
23 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	626	790
	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	19.0	22.8
	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	2.1	2.5
	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			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	623	768
24 (木)	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		
	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
25 (金)	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		
	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
28 (月)	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			
	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
29 (火)	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		
	【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	614	754
	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	20.9	25.4
30 (水)	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		2.7	3.4
	ホワイトシチュー	とり肉 ミルクカルシウム	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		
	かぼちゃプリン (学配)	牛乳 豆乳	砂糖	かぼちゃ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	607	753
	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
31 (木)	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			

※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。
※アレルゲン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。

33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

トウモロコシ 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束
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。
木でさっと水気を絞り、熱い状態のまま水気を絞る。
②きゅうりは千切りにする。
③塩昆布、めんつゆ(ストレート)、ごま油を合わせる。

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。

ガスを使わず、レンジで作れるので時短簡単です。

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♪