



令和7年度

9月分

給食献立予定表

Bブロック（20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(8品目) 卵、乳、小麦、 落花生、えび、そば、 かに、くるみ	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
1 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	614 22.5 2.1	750 27.1 2.7
	チョコ大豆クリーム	大豆 スキムミルク	ココア 砂糖		乳		
	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	卵		
	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		
2 (火)	【結城小学校リクエストメニュー】					662 16.8 1.9	785 19.4 2.3
	かき揚げ丼(ごはん)		ごはん 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
3 (水)	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ		650 22.2 2.5	783 25.3 2.9
	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		
	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		
4 (木)	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	670 28.1 2.0	751 30.8 2.2
	【栄養フルコースメニュー】						
	揚げめん		小麦粉 油		小麦		
	皿うどんの具	ぶた肉 いか かまぼこ	ごま油 でん粉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ しょうが	小麦		
5 (金)	牛乳	牛乳			乳	629 23.4 2.8	779 29.3 3.3
	鶏肉のチーズオープン焼き	とり肉 チーズ	パン粉 油	赤ピーマン パセリ	乳・小麦		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも バインアップル マスカット			
	中華めん		中華めん		小麦		
8 (月)	しょうゆラーメンのスープ	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	602 21.6 2.1	772 26.8 2.8
	牛乳	牛乳			乳		
	ぶた肉のコロッケ	ぶた肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦		
	チキンのマリネ	とり肉	ドレッシング 油	ブロッコリー きゅうり たまねぎ	小麦		
9 (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	607 24.0 1.9	748 28.3 2.3
	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	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
10 (水)	ほうれん草と卵のスープ	とうふ ベーコン たまご	油	ほうれんそう ねぎ えのきたけ	卵・乳・小麦	603 22.5 1.8	748 26.9 2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のねぎソース	とり肉	小麦粉 砂糖 油 ごま油	ねぎ しょうが	小麦		
	キャベツとにんじんのサラダ	かつお節	ドレッシング	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	小麦		
11 (木)	じゃがいものみそ汁	とうふ みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな		652 21.1 1.9	839 25.8 2.3
	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	揚げしゅうまい(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油 でん粉	たまねぎ	小麦		
12 (金)	大根ときゅうりのからし和え	まぐろ	ごま 砂糖 ごま油 油	きゅうり だいこん	小麦	604 25.6 2.9	756 30.3 3.4
	★野菜ときこのたっぷりにゅうめん	とり肉 油あげ	干しめん ごま油	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ししいたけ	小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ごまみそうどん汁	ぶた肉 みそ	油 ごま油 ごま でん粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	小麦		
16 (火)	牛乳	牛乳			乳	620 24.1 1.7	769 28.8 2.0
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵		
	ごぼうサラダ	まぐろ	ドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり	卵・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
17 (水)	さばの幽庵焼き	さば みそ	砂糖	ゆず		601 25.1 2.5	747 30.4 3.1
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり とうもろこし			
	豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		こまつな にんじん たまねぎ			
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
18 (木)	牛乳	牛乳			乳	639 21.3 1.8	804 25.7 2.2
	豆腐ハンバーグ野菜たっぷりソース	とり肉 とうふ ぶた肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	小麦		
	カラフルサラダ		ドレッシング	こまつな もやし にんじん			
	ホワイトシチュー	ぶた肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 バター	キャベツ たまねぎ にんじん	乳・小麦		
18 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	639 21.3 1.8	804 25.7 2.2
	揚げぎょうざ(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	こまつなともやしのナムル		ごま油 ごま	こまつな もやし 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		

【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（20回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

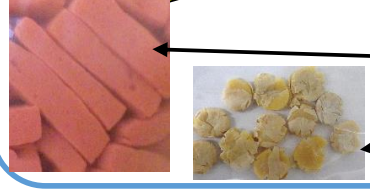
日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(8品目) 卵、乳、小麦、 落花生、えび、そば、 かに、くるみ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
19 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	600 22.6 2.8	756 27.3 3.4
	カレーうどん汁	ぶた肉 スキムミルク	でん粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	北海柱フライ（小中②）	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに		
	きのこのツナボンあえ	まぐろ	油 砂糖	キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ とうもろこし	小麦		
22 (月)	【日本の味めぐり：滋賀県】					601 25.1 1.9	753 30.3 2.3
	しょういめし（ごはん）	とり肉 大豆 かつお節 油あげ こんぶ	ごはん 油 砂糖	しいたけ にんじん ごぼう 赤こんにゃく	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	わかさぎの竜田あげ （小②中③）※骨に注意	わかさぎ	でん粉 油	しょうが	小麦		
	打ち豆汁	打ち豆 厚揚げ みそ		だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ			
24 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	602 22.7 2.6	753 27.9 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	プレーンオムレツ	たまご			卵		
	キャベツときゅうりのサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	卵		
	肉団子のブラウンシチュー	とり肉 スキムミルク	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
25 (木)	【結城南中学校クエストメニュー】					631 23.5 1.9	800 28.9 2.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	和風ハンバーグおろしソース	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
	にんじんしりしり	まぐろ たまご かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
	ごま豆腐汁	ぶた肉 とうにゅう みそ とうふ	ごま	だいこん にんじん ねぎ			
26 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	603 20.8 2.6	785 26.5 3.3
	塩うどん汁	ぶた肉	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		
	豆腐ナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 とうにゅう	油 小麦粉	たまねぎ	小麦		
	ひじきのサラダ	ひじき まぐろ	ドレッシング 油	こまつな とうもろこし きゅうり			
29 (月)	【江川南小学校クエストメニュー】					681 23.0 2.1	804 25.9 2.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 油		乳・小麦		
	大根サラダ	かまぼこ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	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			
30 (火)	【地産地消メニュー：茨城グルメ&いばらき美味しおDayメニュー】					636 21.9 1.9	784 25.8 2.3
	塩豚そぼろ丼（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	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	こまつなのカレーサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	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			

※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。
※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、
食品のすべては記載しておりません。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。
※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8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の結城市(★)・茨城県産食材】
★ごはん ソフトめん 牛乳 ★こまつな ぶた肉 きゅうり
ねぎ さつまいも

9月 給食だより

日本の味めぐり
～滋賀県～



滋賀県は四方を山々に囲まれ、中央には県面積の六分の一を占める日本一大きな琵琶湖があります。豊かな自然のおかげで、湖の幸、山の幸、さらには近江米、野菜、茶などの四季折々の産物に恵まれています。また長い歴史の中で、丁稚ようかんや赤こんにゃくなどの特産物のほか、フナズシなどの発酵食品も生まれました。

「しょういめし」…しょうゆを使って炊いたごはんという意味です。お祭りに出されていたことから、「わっしょうい」の「しょうい」が料理の名前としてつけられたとも言われています。

「赤こんにゃく」…滋賀県の特産品です。三二酸化鉄（赤さび）で赤く染められており、煮ても脱色せず、健康的にも優れた食材です。

「打ち豆」…大豆を一晩水に漬け、一つずつ叩いて平らにしたものです。湖北地方で古くから伝わる食品で、冬の作業の合間に作り、みそ汁の具として食べられていました。

★我が家の料理を紹介します★

料理名	里芋菜-きのこのたっぷりじゃがめん	作り方	その日冷蔵庫にある野菜-きのこ類を、食べやすくカットして、ごま油で炒める。 (めんに合わせて、せん切りの方が良いかも) 水を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。めんつゆ、しょうゆ、味をととのえる。 直接、そうめんやうどんを入れて煮込んで完成。お好みで油あげ追加。 具合の悪い時や食欲がない時に娘がよく食べるメニューです!!
材料	野菜あるもの何でも (にんじん、たまご、しいたけ) きのこ何でも (えのきたけ、しいたけ) 油あげ 鶏肉 いんげん (1/2パック)		

家にある野菜をたっぷり使ったにゅうめん！食品ロスを減らすメニューとしてもおすすめです。野菜をごま油で炒めるところが、おいしさのポイントです。



令和7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	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	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	新入大会	栄養フルコースメニュー	小松菜 トマト さつまいも なす きゅうり ピーマン	滋賀県	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 栄養バランス	十五夜 目の愛護デー(10/10) ハロウィン(10/31)	お月見メニュー 目の愛護デーメニュー ハロウィンメニュー	さつまい 小松菜 里芋 きゅうり ごぼう レタス なす れんこん トマト	ブラジル	小6限定 セレクト デザート	
11	海藻の栄養	いい歯の日(11/8)	カミカミメニュー	白菜 キャベツ れんこん ごぼう レタス きゅうり 大根 小松菜 さつまい ねぎ 里芋	茨城県 結城市		
12	いもの栄養 食事と衛生	食育月間 和食の日 冬至(12/22)	食育メニュー 和食の日メニュー 冬至メニュー	白菜 ねぎ れんこん 大根 ほうれん草 キャベツ ごぼう さつまい ぎゅうり	山口県	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				

