



# 令和7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

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 (水)	ごはん 牛乳	<b>牛乳</b>	ごはん		乳	601	772
	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	22.7	28.3
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり		2.1	2.6
2 (木)	ごはん 牛乳	<b>牛乳</b>	ごはん		乳	600	744
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ	小麦	21.6	25.8
	さつまいもサラダ		<b>さつまいも</b> ドレッシング	たまねぎ きゅうり		1.8	2.2
3 (金)	【お月見メニュー】 ~今年の十五夜は10月6日(月)です~						
	ごはん 牛乳	<b>牛乳</b>	ごはん		乳	653	823
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油 小麦粉	たまねぎ	乳・小麦	19.7	23.6
6 (月)	【結城中学校リクエストメニュー】						
	ミルクコッパン	スキムミルク	コッパン		乳・小麦	640	777
	鶏のから揚げ(小中②)	とり肉	油 でん粉 パン粉		小麦	26.8	31.3
7 (火)	【我が家の料理】						
	ソフトめん		<b>ソフトめん</b>		小麦	639	791
	とり南蛮うどん汁	とり肉	油	しょうが にんにく もやし	小麦	22.8	27.6
8 (水)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん 牛乳	<b>牛乳</b>	ごはん		乳	603	744
	★ポークケチャップ	<b>ぶた肉</b>	砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト	小麦	21.9	25.8
9 (木)	【目の愛護テーマメニュー】						
	ごはん 牛乳	<b>牛乳</b>	ごはん		乳	603	752
	さばのカレー焼き ※骨に注意	さば			小麦	24.6	29.9
10 (金)	【絹川小学校リクエストメニュー】						
	かぼちゃコロッケ		油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ	小麦	663	798
	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	20.5	23.6
14 (火)	【結城東中リクエストメニュー】						
	中華めん		ちゅうかめん		小麦	638	854
	野菜みそラーメンスープ	<b>ぶた肉</b> 大豆 みそ	油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> もやし	小麦	26.0	33.7
15 (水)	【結城南小リクエストメニュー】						
	コッパン	<b>牛乳</b>	コッパン		乳・小麦	632	750
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	23.0	26.7
16 (木)	【結城北小リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス(ごはん)	<b>ぶた肉</b> ミルクカルシウム	ごはん 油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ	乳・小麦	648	781
	牛乳	<b>牛乳</b>	小麦粉	にんじん	乳	22.0	25.0
17 (金)	【結城西小リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	<b>牛乳</b>	ごはん		乳	608	750
	こまつなのコーンあえ			しょうが たまねぎ にんじん	小麦	21.6	25.4
20 (月)	【結城東中リクエストメニュー】						
	豆腐ハンバーグトマトソース	とうふ とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ トマト	小麦	613	756
	キャベツのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	<b>キャベツ</b> もやし たまねぎ	小麦	20.5	24.0

【お知らせ】 10月27日(月)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。**

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

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)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。	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
21 (火)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	601 20.5 2.2	773 25.4 2.8
	ごま豆腐うどん汁	ぶた肉 大豆 豆乳	ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 油		小麦		
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	小麦			
22 (水)	【世界の味めぐり：ブラジル】						
	ボン・テ・ケージョ風チーズパン	チーズ	コッペパン		乳・小麦	604 28.6 2.3	753 34.8 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	たらフライ ※骨に注意	たら	油 パン粉 小麦粉		小麦		
	ヴィナグレッジ風サラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ きゅうり レモン あかピーマン	小麦		
ムケッカ	ぶた肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	乳			
23 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	609 22.8 2.1	751 26.9 2.5
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵		
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉 みそ	ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦		
	ワントンスープ	ぶた肉	小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	小麦		
24 (金)	【城南小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	612 21.4 2.1	776 26.3 2.5
	和風ハンバーグ	とり肉	パン粉	たまねぎ だいこん かぼす ゆず	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		
豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	油 じゃがいも	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ				
27 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	628 21.2 2.1	750 23.8 2.3
	かじきレモンカツ ※骨に注意	クロカジキ	油 パン粉 小麦粉	レモン	卵・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・小麦		
	キャベツのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		キャベツ にんじん こまつな ねぎ			
28 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	604 17.6 1.5	774 21.2 1.8
	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		
	こまつなのカレーサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし			
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ		にんじん だいこん たまねぎ			
29 (水)	【ハロウィンメニュー】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	602 22.4 2.5	736 27.2 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツきのソース	たまご 牛乳	小麦粉 バター	たまねぎ しめじ えのきたけ	卵・乳・小麦		
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ にんじん	小麦		
	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		
かぼちゃプリン	豆乳	砂糖	かぼちゃ				
30 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	618 18.2 1.7	748 21.0 1.9
	揚げ餃子(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ なら	小麦		
	春雨サラダ	かまぼこ	はるさめ ドレッシング ごま	キャベツ とうもろこし			
	中華スープ	とうふ たまご	でん粉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	卵・小麦		
31 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	612 22.4 2.5	764 27.0 3.0
	ミートソース	ぶた肉 大豆	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	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		
グリーンサラダ		砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	小麦			

※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いません。  
 ※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 ぶた肉 ★こまつな ねぎ ごぼう  
 キャベツ きゅうり ほうれんそう さつまいも ピーマン

### 10月 給食だより

暑さも少しやわらぎ、秋の気配を感じられるようになってきました。朝や夜は涼しい日もありますが、昼との気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。元気にすごすために、バランスのよい食事をとり、体を動かし、十分な睡眠をとりましょう。

**10月6日は十五夜**

**月見団子** 米で作る団子で、丸や里いもの形など、地域によっていろいろです。

**きぬかつぎ** 皮つき里いもをゆでたり蒸したもので、平安の服にちなんでいます。

### 10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

### 世界の味めぐり～ブラジル～

**ボン・テ・ケージョ**  
ポルトガル語で「チーズパン」という意味の、もちもちとした食感が特徴のブラジルのパンです。

**ムケッカ**  
魚介をココナッツミルクで煮込む、ブラジルのシチューです。給食では牛乳を使って食べやすく仕上げました。白身魚フライにかけると、ブラジル風の味わいが楽しめます。

**ヴィナグレッジ**  
玉ねぎやトマト等の野菜を細かく切って酢であえた、ブラジルの万能調味料です。給食では、さっぱりとした風味のサラダとして味わっていただきます。

★我が家の料理を紹介します★

城南小 学校 1年2組 児童・生徒名 青柳 石磨

料理名	作り方
ポークケチャップ 4人分	①玉ねぎを切り、にんじん短冊で切りにする ②フライパンにサラダ油を熱して、豚肉を炒めて色が変わり、たら玉ねぎとにんじんを加えて炒める ③野菜がしんなりしたら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、コンソメで味付けをする
材料	
豚肉 200g	ケチャップ 大さじ2
玉ねぎ 200g	ウスターソース 大さじ1
にんじん 1/2本	砂糖 小さじ2
サラダ油 少々	塩 少々
	コンソメ 少々