



令和7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

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)	【世界の味めぐり：ブラジル】						
	ボン・デ・ケーショ風チーズパン	チーズ	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	604	753
	たらフライ ※骨に注意	たら	油 パン粉 小麦粉		小麦	28.6	34.8
	ヴィナグレッシ風サラダ	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	2.3	3.0
2 (木)	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		
	【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	牛乳	ごはん		乳		
	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	653	823
	コーンサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし		19.7	23.6
3 (金)	お月見けんちん汁	油あげ とうふ かまぼこ 魚のすり身 みそ	油 でん粉	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう かぼちゃ	小麦	2.0	2.4
	中華めん		ちゅうかめん		小麦		
	野菜みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	小麦	605	804
	牛乳	牛乳		にんにく しょうが りんご	乳	26.0	33.7
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 でん粉	たまねぎ	小麦	2.9	3.6
6 (月)	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	こまつな とうもろこし きゅうり			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	キャベツ もやし たまねぎ	小麦	20.5	24.0
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油あげ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ		1.8	2.1
7 (火)	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	★ポークケチャップ	ぶた肉	砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト	小麦	603	744
	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		21.9	25.8
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごま油	たまねぎ こまつな えのきだけ	小麦	2.3	2.7
8 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	632	750
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	23.0	26.7
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	卵	2.6	3.1
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦		
9 (木)	【目の愛護デーメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	かぼちゃコロッケ		油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	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
	こまつなのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	油 パン粉 でん粉	たまねぎ こまつな だいこん ねぎ	小麦	1.9	2.1
10 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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	小麦	612	764
	牛乳	牛乳		にんにく	乳	22.4	27.0
	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	2.5	3.0
	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		
14 (火)	野菜たっぷりそぼろ丼(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	608	750
	牛乳	牛乳			乳	21.6	25.4
	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	2.0	2.4
	さつまいものみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ			
	【いばらき美味しおDayメニュー】						
15 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603	752
	さばのカレー焼き ※骨に注意	さば				24.6	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	1.5	1.8
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	油 ごま	だいこん にんじん ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
16 (木)	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	604	774
	こまつなカレーサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし		17.6	21.2
	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		1.5	1.8
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり南蛮うどん汁	とり肉	油	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ しいたけ	小麦	639	791
17 (金)	牛乳	牛乳			乳	22.8	27.6
	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう	乳・小麦	2.8	3.4
	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スキムミルク	小麦粉 でん粉 砂糖 油	にんじん たまねぎ	卵・乳・小麦		
	【結城中学校リクエストメニュー】						
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
20 (月)	牛乳	牛乳			乳	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
	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	乳・小麦	2.4	3.0
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	にんにく りんご もも パインアップル マスカット			

【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。

Bブロック（22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
21 (火)	【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		
	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	612	776
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	21.4	26.3
22 (水)	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		2.1	2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	601	772
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり		22.7	28.3
23 (木)	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		こまつな ねぎ にんじん	卵	2.1	2.6
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	637	788
	さつまいもサラダ		さつまいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり		21.6	25.8
24 (金)	厚揚げのみそ汁	みそ 厚揚げ		だいこん ねぎ にんじん		1.8	2.2
	【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		
	ごま豆乳うどん汁	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	601	773
27 (月)	牛乳	牛乳			乳	20.5	25.4
	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 油		小麦	2.2	2.8
	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		
	【ハロウィンメニュー】						
28 (火)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツきのこソース	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	602	736
	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	22.4	27.2
29 (水)	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	2.5	3.2
	かぼちゃプリン	豆乳	砂糖	かぼちゃ			
	【絹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 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	648	781
30 (木)	牛乳	牛乳			乳	22.0	25.0
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦	2.5	2.9
	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
31 (金)	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	628	750
	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	21.2	23.8
	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		2.1	2.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
30 (木)	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵	609	751
	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	22.8	26.9
	ワンタンスープ	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	2.1	2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
31 (金)	揚げ餃子(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦	618	748
	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		18.3	21.0
	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 ししいたけ	卵・小麦	1.7	1.9

※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 ぶた肉 ★こまつな ねぎ
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。

★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 拓磨
料理名	ポークケチャップ 4人分			
材料	豚肉 240g、ケチャップ 大さじ4、玉ねぎ 200g、ウスターソース 大さじ2、にんじん 1/2本、砂糖 大さじ2、サラダ油 少々、塩、コショウ			
作り方	①玉ねぎをすり、にんじんを短冊切りにする 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っ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、コショウを味付けをする			

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!

かぼちゃ

にんじん

ほうれん草

うなぎ

レバー

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〜フラジル〜

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。