



令和8年度 9月分 給食献立予定表

Bブロック（19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 (火)	【結城南中学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	609	765
	和風ハンバーグ	とり肉 大豆	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	卵・乳・小麦	23.8	29.0
	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	2.3	2.8
	なめこととうふのみそ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
2 (水)	ボーカカレーライス(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	619	765
	牛乳	牛乳			乳	19.8	23.3
	オムレツ	たまご			卵	2.4	2.9
	わかめとチキンのサラダ	わかめ とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦		
	ミルクコッパン	スキムミルク	コッパン		乳・小麦		
3 (木)	牛乳	牛乳			乳		
	ミルメーク(キャラメル味)	牛乳にとかしてね！	砂糖			615	799
	鶏と野菜のフリット(小②中③)		油 小麦粉	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	小麦	22.7	29.4
	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	2.0	2.7
	ミルクスープ	ウインナー 牛乳	じゃがいも バター	こまつな たまねぎ にんじん	乳・小麦		
4 (金)	【栄養フルコースメニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり塩うどん汁	とり肉	油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ	小麦	615	765
	牛乳	牛乳			乳	20.4	24.6
	とうふナゲット(小中②)	とうふ 魚すり身	小麦粉 油	たまねぎ	小麦	2.5	3.0
7 (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			
	プチアセロザリー(小中①)		ゼリー 砂糖	アセロラ			
	【上山川リクエストメニュー】						
	丸パン(横切り込み)		パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	627	801
8 (火)	ハムカツ	ハム	パン粉 油		乳・小麦	23.1	28.8
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし		2.8	3.6
	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 ほうれんそう	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら しょうが	小麦	625	793
9 (水)	こまつなの和え物			もやし こまつな にんじん	小麦	23.8	29.0
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆	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	2.0	2.5
	【日本の味めぐり：青森県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	641	788
	さばの塩こうじ焼き	さば			小麦	25.0	29.9
10 (木)	たらの子あえ	たらこ	砂糖	だいこん にんじん きゅうり	小麦	1.5	1.8
	せんべい汁	ぶた肉 油あげ いりこ	せんべい 油	こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう しめじ	小麦		
	青森県産りんごゼリー		砂糖 ゼリー	りんご			
	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 ごま油	ねぎ にんにく しょうが	小麦	600	744
11 (金)	春雨サラダ	たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・小麦	24.2	28.9
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	ごま油	はくさい たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが	小麦	2.3	2.7
	【我が家の料理】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	★うまいたけ汁	ぶた肉	油 ごま油	まいたけ ねぎ にんじん たまねぎ	小麦	621	770
14 (月)	牛乳	牛乳			乳	21.5	25.8
	えびいかかき揚げ	いか えび	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび	2.4	2.9
	ブロッコリーのごまサラダ		ごま ドレッシング	ブロッコリー きゅうり			
	コッパン		コッパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	601	748
15 (火)	とうふハンバーグトマトソース	とり肉 とうふ	パン粉 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ トマト にんじん	小麦	26.1	31.6
	大根とたまねぎのツナサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん たまねぎ きゅうり		2.4	3.0
	ホワイトシチュー	ぶた肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	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	乳・小麦	605	746
16 (水)	牛乳	牛乳			乳	25.3	29.8
	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	1.9	2.2
	ほうれん草とたまごのスープ	とうふ ハム たまご	油	ほうれんそう ねぎ えのきたけ	卵・乳・小麦		
	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	626	776
17 (木)	太刀魚フライ	太刀魚	油 パン粉		小麦	20.9	24.8
	キャベツとチキンのサラダ	とり肉	油 砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦	1.9	2.3
	こまつなのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		もやし にんじん こまつな ねぎ			
	ナン(センター配送)		ナン		小麦		
	牛乳	牛乳			乳	601	800
	鶏のから揚げ(小①中②)	とり肉	でん粉 油	にんにく しょうが		22.2	28.9
	キーマカレー	ぶた肉 大豆 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.4	3.2
	フルーツ杏仁	牛乳	砂糖 水あめ	レモン りんご もも パインアップル	卵・乳		
	ナンといっしょに 食べてね！						

【お知らせ】 令和8年度の給食費は無償化を行っています。
●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い児童生徒は、欠食について事前に学校にお申出ください。

Bブロック（19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)	
		※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 すべては記載しておりません。	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
18 (金)	中華めん		中華めん		小麦	642 23.7 2.6	844 30.4 3.3
	ごまみそラーメンスープ	ぶた肉 みそ	油 ごま油 ごま でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	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		
	ごぼうサラダ	かまぼこ	ドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり	卵・小麦		
24 (木)	【お月見メニュー】～今年の十五夜は9月25日(金)です～ 					697 21.4 2.0	862 25.6 2.5
	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	たまねぎ	乳・小麦		
	きのこたっぷりツナのポン酢あえ	まぐろ	油 砂糖	えのきたけ しめじ きゅうり とうもろこし	小麦		
	お月見けんちん汁	油あげ とうふ かまぼこ みそ	油	にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	小麦		
	お月見だんご		上新粉 砂糖				
25 (金)	【結城小学校リクエストメニュー】 					609 23.7 2.8	760 28.2 3.4
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	ぶた肉 スキムミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	パン粉 油		小麦		
	ツナと大根のサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	だいこん ほうれんそう にんじん	小麦		
28 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	601 21.5 2.3	765 26.6 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜コロッケ		じゃがいも パン粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ	小麦		
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ	小麦		
	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 油 砂糖	たまねぎ とうもろこし パセリ	乳・小麦		
29 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603 24.6 2.2	748 29.3 2.6
	厚焼き玉子	たまご			卵		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 こんぶ	砂糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	卵・乳・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			
30 (水)	プレーンパン (センター配送)		パン		小麦	620 23.4 2.5	729 27.2 3.0
	牛乳	牛乳			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		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	とうもろこし きゅうり			
	肉団子のスープ	とり肉	パン粉 でん粉 砂糖	たまねぎ キャベツ だいこん こまつな にんじん	小麦		
	豆乳プリン(学配)	豆乳	砂糖				

※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。

9月

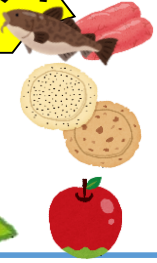
【今月の結城市★・茨城県産食材】
★ごはん ソフトめん 牛乳 ★こまつな ぶた肉 きゅうり
ねぎ ほうれんそう

9月

給食だより

日本の味めぐり

～青森県～



青森県は三方を海に囲まれ、豊かな自然に恵まれた地域です。りんごの生産量は全国第1位で、さばやたらなどの海産物も有名です。

「たらの子あえ」…青森県では冬になるとたらが多く水揚げされます。たらこのプチプチとした食感とうま味を生かし、野菜と和えて食べられています。家庭によって味や具材が異なる郷土料理です。

「せんべい汁」…青森県南部地方に古くから伝わる郷土料理です。汁物専用の「南部せんべい」を鶏肉や野菜が入っただし汁で煮込んで作ります。煮くずれしにくく、もちもちとした食感が楽しめます。

「りんご」…青森県はりんごの生産量が全国第1位です。昼と夜の寒暖差が大きい気候を生かして、おいしいりんごが育ちます。今回給食で出るゼリーも、青森県産のりんごを使用しています。

★我が家の料理を紹介します★

学校 <u>糸島小</u>		学年 <u>2年</u> 組 <u>2</u>	児童名 <u>塚原 愛夢羅</u>
料理名	<u>マいたけ汁(うどん汁)</u>		
材料	マいたけ <u>210g</u> にんじん <u>2本</u> あんこう 木酢 <u>1人2本</u> 鶏肉or豚肉 <u>300g</u> だし		
作り方	① マいたけ → <u>いり</u> にんじん → <u>短冊</u> 木酢 → <u>10分</u> 煮る ② 鍋に <u>水</u> と <u>だし</u> を入れ <u>10分</u> 煮る ③ 次に <u>マいたけ</u> と <u>木酢</u> を <u>鍋</u> に入れ、 <u>煮</u> る。		

「うまい！」と笑顔になる「うまいたけ汁」。まいたけのうま味たっぷり味わえるメニューですね！給食ではたまねぎを加えました。



令和8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	いばらき 美味しお Day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	減塩の 啓発	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	十五夜	お月見メニュー	小松菜 トマト なす きゅうり ピーマン	青森県	毎月 実施	リクエスト	随 時 実 施
	きのこの栄養		栄養フルコースメニュー	さつまいも			9～2月まで 随時実施	
	栄養バランス	目の愛護デー(10/10)	目の愛護デーメニュー	さつま芋 小松菜 里芋 きゅうり ごぼう レタス			小6限定 セレクト	
10	海藻の栄養	ハロウィン(10/31)	ハロウィンメニュー	なす れんこん トマト	ベルギー		デザート	
	地産地消・食文化	いい歯の日(11/8)	カミカミメニュー	白菜 キャベツねぎ 里芋 キャベツ れんこん ごぼう レタス きゅうり 小松菜			茨城県 結城市	
11	いもの栄養	食育月間 和食の日	地産地消メニュー 和食の日メニュー	さつまいも				
	12	食事と衛生	冬至(12/22)	冬至メニュー	白菜ねぎ れんこん ごぼう ほうれん草 キャベツ		京都府	
果物の栄養		クリスマス(12/25)	クリスマスメニュー	さつまいも 小松菜	クリスマス デザート			

