



令和8年度 10月分 給食献立予定表



Aブロック（21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

結城市学校給食センター

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 (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	753
	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	1.6	1.9
	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			
2 (金)	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	605	746
	★野菜たっぷりチリコンカン	大豆 ぶた肉 いんげん豆 金時豆	油 砂糖	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト パセリ	小麦	20.9	24.6
	フレンチサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん		1.9	2.3
	ほうれん草のスープ	ベーコン とうふ	はるさめ 油	ほうれんそう ねぎ とうもろこし	卵・乳・小麦		
5 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	632	779
	鶏つくね照り焼きソース (小①中②)	とり肉 ひじき	パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	24.7	29.1
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり		2.0	2.4
	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		
6 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり塩うどん汁	とり肉	ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ	小麦	610	763
	牛乳	牛乳			乳	21.9	26.4
	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	2.7	3.2
	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 こまつな にんじん たまねぎ	乳・小麦		
7 (水)	【目の愛護デーメニュー】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	ブルーベリージャム		砂糖 水あめ	ブルーベリー		601	744
	牛乳	牛乳			乳	23.4	28.6
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.2	2.8
	にんじんごまサラダ	たまご	ごま ドレッシング	にんじん きゅうり	卵		
8 (木)	ブロッコリーのスープ	ウインナー	マカロニ じゃがいも 油	たまねぎ ブロッコリー	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ (小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦	627	797
	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	23.0	28.1
9 (金)	キャベツのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		キャベツ こまつな ねぎ にんじん えのきだけ		2.0	2.5
	【結城東中学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	623	781
	和風ハンバーグ	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	卵・乳・小麦	25.4	30.8
	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	2.2	2.7
13 (火)	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 にんじん ねぎ			
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】 【小学校6年生対象：セレクト給食 (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。)】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ	油	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	小麦	600	771
	牛乳	牛乳			乳	23.5	28.9
	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 油		小麦	2.6	3.2
14 (水)	グリーンサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり	小麦		
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	609	743
	チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	25.1	29.6
	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		2.4	3.1
15 (木)	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	太刀魚フライ ※骨に注意	たちうお	油 小麦粉 パン粉		小麦	655	785
	コールスローサラダ		砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	小麦	21.2	23.7
16 (金)	わかめのスープ	わかめ ベーコン とうふ		たまねぎ にんじん しいたけ	卵・乳・小麦	2.0	2.3
	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	633	799
	海藻サラダ	こんぶ わかめ くきわかめ ずきのり つのまた	ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ		18.5	22.2
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ	小麦	2.1	2.5
19 (月)	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	616	763
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 砂糖 マヨネーズ	きゅうり キャベツ	卵・小麦	23.1	27.5
20 (火)	厚揚げのみそ汁	厚あげ みそ		だいこん ねぎ にんじん		1.9	2.3
	中華めん		中華めん		小麦		
	みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油	にら にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが	小麦	626	825
	牛乳	牛乳			乳	25.2	32.3
	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	2.8	3.5
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	とうもろこし こまつな きゅうり			

【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。

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 (水)	【世界の味めぐり：ベルギー】					602 24.5 2.3	733 29.4 2.9
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	チーズオムレツ	たまご チーズ			卵・乳		
	マッシュポテト	ハム 豆乳	じゃがいも	たまねぎ パセリ	小麦		
	ワートルゾーイ	とり肉 スkimミルク 牛乳	小麦粉 バター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	乳・小麦		
	ミニベルギーワッフル	たまご 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 バター		卵・乳・小麦		
22 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	648 21.7 2.1	783 24.4 2.3
	かじきレモンカツ ※骨に注意	カジキ	油 パン粉	レモン	卵・小麦		
	ごぼうサラダ	ハム	ドレッシング ごま	ごぼう きゅうり えだまめ	小麦		
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	だいこん にんじん			
23 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	671 20.9 2.0	808 23.9 2.3
	焼きしゅうまい (小中②)	ぶた肉	小麦粉	たまねぎ	小麦		
	キャベツのサラダ	かまぼこ	ドレッシング	キャベツ きゅうり	卵・小麦		
	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		
26 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	621 18.3 2.0	784 22.0 2.4
	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		
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦		
	大根と肉団子のみそ汁	油あげ とり肉 みそ	パン粉 でん粉	だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ	小麦		
27 (火)	【城西小学校リクエストメニュー】					665 23.1 2.7	826 27.7 3.2
	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 にんにく	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	チーズはんぺんフライ	魚すりみ チーズ たまご	油 パン粉 小麦粉		卵・乳・小麦		
	ポテトサラダ		じゃがいも 砂糖 ドレッシング	きゅうり にんじん			
28 (水)	【山川小学校リクエストメニュー】					611 24.1 2.2	785 30.6 2.9
	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		小麦・乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	パン粉 小麦粉		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		
29 (木)	【ハロウィンメニュー】					666 21.8 1.8	820 25.6 2.1
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ほうれん草のサラダ		ドレッシング	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小麦		
	かぼちゃシチュー	牛乳 ミルクカルシウム	バター 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	乳・小麦		
30 (金)	ごはん		ごはん			610 22.0 2.0	754 26.0 2.3
	ぶりかけ	かつお節 のり	砂糖				
	牛乳	牛乳			乳		
	厚焼きたまご	たまご	砂糖		卵・小麦		
	こまつなのカレーサラダ	まぐろ	油 砂糖 ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし			
	じゃがいものみそ汁	とうふ 油あげ みそ	じゃがいも	にんじん 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。
※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 さつまいも
きゅうり ねぎ ピーマン ★こまつな ほうれんそう

10月

給食だより

10月は「食欲の秋」と言われるように、さつまいも、きのこ、さんまなどたくさんの食材が旬を迎えます。旬の食材は栄養が一番高く、味も一番おいしいです。
また、わかめやひじき、のりなどの「海藻」は、カルシウムや食物繊維など、体の中から元気にしてくれる栄養がたっぷり含まれています。栄養バランスのとれた食事をしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

世界の味めぐり「ベルギー」

ベルギーはチョコレートやビールなどの有名な食べ物が多く、「美食の国」と言われるほど「食」が生活に根付いています。ベルギー料理の主食は、パンとじゃがいもです。
マッシュポテトは料理の付け合わせとして食卓に並びます。**ワートルゾーイ**は郷土料理で、シチューのような煮込み料理です。**ベルギーワッフル**は定番のおやつです。

★我が家の料理を紹介します★

結城西小		学校	1 年 / 組	児童・生徒名	白井 結希乃
料理名 フランケンシュタインでオムレツ			作り方		
野菜たっぷり ケリコンカン			① フランケンシュタインでオムレツに野菜をすべて入れ火を止める		
			② ぶた肉と肉を入れる。肉から脂が出てきて、いじらば、脂が出てきたら火を止める		
			③ ミックスビーンズを入れる (煮込んでおく)		
材料			④ 塩、コショウ、コンソメを入れ火を止める (お肉の脂をいれ、お肉はカレー粉で代用)		
玉ねぎ	オムレツ	トマトソース	⑤ トマトソースを入れる。お肉のお水を入れる		
ピーマン	コンソメ	オムレツ	⑥ トマトソースを入れる。お肉のお水を入れる		
ぶた肉	オムレツ	オムレツ			
ミックスビーンズ	コンソメ	オムレツ			
コンソメOK			完成!! お肉のお水を入れる OK.		

10月10日は
目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息
をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテン
の多い食べ物を積極的にとりましょう。

野菜がたっぷり
入っている栄養
満点の料理です！
給食ではにんじん
を加えました。