

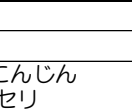
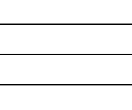
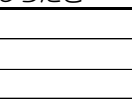
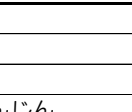


令和8年度 10月分 給食献立予定表



Bブロック（21回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

結城市学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料 ※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。			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)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	648 21.7 2.1	783 24.4 2.3
	かじしレモンカツ ※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		
	さつまいもみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	だいこん にんじん			
2 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	610 21.9 2.7	763 26.4 3.2
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
5 (月)	【目の愛護デーメニュー】 					601 23.4 2.2	744 28.6 2.8
	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			
	牛乳	牛乳			乳		
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	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		
	ブロッコリーのスープ	ウインナー	マカロニ ジャがいも 油	たまねぎ ブロッコリー	小麦		
6 (火)	【我が家の料理】 					605 20.9 1.9	746 24.6 2.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	★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		
	フレンチサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん			
7 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	632 24.7 2.0	779 29.1 2.4
	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		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	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		
8 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	655 21.2 2.0	785 23.7 2.3
	太刀魚フライ ※骨に注意	たちうお	油 小麦粉 パン粉		小麦		
	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		
	わかめのスープ	わかめ パーコン とうふ		たまねぎ にんじん しいたけ	卵・乳・小麦		
9 (金)	【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。））					600 23.5 2.6	771 28.9 3.2
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	さつまいも天ぷら		さつまいも 小麦粉 油		小麦		
	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		
13 (火)	【結城東中学校リクエストメニュー】 					623 25.4 2.2	781 30.8 2.7
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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		
	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		
14 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	633 18.5 2.1	799 22.2 2.5
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油	たまねぎ	乳・小麦		
	海藻サラダ	こんぶ わかめ くきわかめ すぎのり つのまた	ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ			
	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		
15 (木)	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		
16 (金)	【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		
19 (月)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	砂糖	パインアップル みかん マスカット りんご もも	乳	646 25.1 2.4	788 29.6 3.1
	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		
	チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	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			
20 (火)	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	604 24.6 1.6	753 29.9 1.9
	【いばらき美味しおDayメニュー】 						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばのカレー焼き ※骨に注意	さば					
	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		
	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			

【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。

結城市学校給食センター

※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。

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。



10月10日は
目の愛護デー

め けんこう まも じょうな ずいみん せうそく
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。

結城西小 学校 / 年 / 組 児童・生徒名 白井 結希乃

料理名 フォンデュオッパルデ・オジエトリ 野菜たっぷりの 牛乳コンカン		作り方 ① フォンデュオッパルデ・オジエトリに 野菜を なべに入れ 火あめ ② ぶにゃ肉 を入れる。 ぶにゃ肉 から 脂が 出ると べにゃ肉 は、 脂が 出て きたら まぜ 火あめ ③ ミックスビーンズ を入れる (ユーティ オフ) ④ 塩、 シェラ、 コンソメ を入れ 火あめ (オリーブオイル を入れる。 なべは、 カレー 粉 で 代用) ⑤ トマトペースト を入れる。 やきのお水 を入れる ⑥ ユーティ オフ を入れ、 中火で 煮 つめ。 味が 足り なければ、 コンソメ を入れる	
材料	トマトペースト 玉ねぎ (オジエトリ) ビーンズ ぶにゃ肉 ミックスビーンズ	トマトペースト コンソメ オリーブオイル (オリーブオイル 粉) ユーティ オフ シェラ	完成!! お好みで ユーティ オフ を 代用。  
ユーティ オフ	ユーティ オフ	完成!!	お好みで ユーティ オフ を 代用。  

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。