



10月 こんだてひょう



日 曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜 きのこ類・果物	[5群] 穀類 いも類・砂糖	[6群] 種類 油脂		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう まだいのやさいあんかけ れんこんいりきんぴら みそしる	まだい さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん ねぎ	ごはん てんぷん さとう	あぶら あぶらごまあぶら	712 894	31.2 34.9
4 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじきのにも みそしる	いわし だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが ねぎ だいこん	ごはん さとう さとう	あぶら	661 793	27.5 30.7
5 火	ゆめかおりのしよパン りんごジャム ぎゅうにゅう イカナゲツト(2,3) カリフラワーとらまめのサラダ コーンクリームドレッシング くりとさつまいものシチュー	すりみ いか とらまめ まくら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	ゆめかおりのしよパン りんごジャム こむぎこ てんぷん ドレッシング	あぶら ドレッシング くり バター	709 874	25.7 32.2
6 水	ビーフカレー (むぎごはん ビーフカレー) にゅうさんきんいんりょう おんやさいサラダ わふうドレッシング フルーツあんぱん	ぎゅうにく にゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご キャベツ	むぎごはん じゃがいも バター	バター	740 925	20.1 24.1
7 木	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース) ぎゅうにゅう チーズロール キャベツのサラダ たまねぎドレッシング	ぶたにく チーズ すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	スパゲティ さとう バター	あぶら	749 964	31.1 39.3
8 金	おやこどん (ごはん おやこどんの) ぎゅうにゅう おひたし きりたんぼしる	とりにく たまご かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし はくさい ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう	きりたんぼ	677 843	27.2 32.2
11 月	ごはん ぎゅうにゅう にくやさいいため はるまき わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん にんじん	キャベツ もやし にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ てんぷん	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	691 837	23.4 27.1
12 火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう さけのバジルソースやき フロッコリーのサラダ フレンチドレッシング ポトフ クレープ	さけ まくら ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん フロッコリー にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ ブルーベリー	ソフトフランスパン	あぶら ドレッシング あぶら	669 792	30.8 34.4
13 水	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフロッケ ほうれんそうのソテー みそしる	ぎゅうにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら あぶら	669 795	21.7 24.7
14 木	きのこうどん (ソフトめん きのことじる) ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら れんこんサラダ ごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ まくら	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ねぎ ししいたけ わらび えのきたけ たけのこ れんこん えだまめ	ソフトめん さつまいも こむぎこ	あぶら あぶら ドレッシング	642 808	22.1 26.9
15 金	ごはん ぎゅうにゅう ごまつなまんじゅう(2,2) マーボナス かきたまスープ	ぶたにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ なす たけのこ ししいたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ てんぷん てんぷん	あぶら あぶら	642 778	23.9 27.3
18 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ きりほしだいこんのにも とわだじる おつきみだいふく	さば みそ あぶらあげ ちくわ とりにく とうふ あん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん ししいたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら あぶら	759 978	30.0 37.5
19 火	くるパン はちみつマーガリン ぎゅうにゅう とりにくのさしまちやパンこやき カラフルマリネ パンキンシチュー	とりにく えび ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん パセリ フロッコリー にんじん かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ カリフラワー きピーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	くるパン はちみつ パンこ	マーガリン ドレッシング バター	641 780	26.5 32.8
20 水	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご しおやさいいため メイシヤントンのとんじり	たまご ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	あぶら あぶら あぶら	644 834	23.2 29.2
21 木	ジャージャーメン(ソフトめん ジャージャーメン) ぎゅうにゅう えびシューマイ(2,3) ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	ぶたにく みそ えび すりみ くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ きゅうり もやし	ソフトめん てんぷん てんぷん こむぎこ	あぶら あぶら ドレッシング	622 820	24.6 31.0
22 金	ごはん ぎゅうにゅう つくばどりのチキンカツ ソース ほうれんそうのごまあえ すましじる	とりにく かにぶらみかまほご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ ししいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	660 814	25.4 30.0
25 月	ごはん ぎゅうにゅう イカのバターしょうゆやき だいこんのにも みそしる	いか ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ししいたけ なめこ	ごはん さとう	バター	600 742	27.2 32.2
26 火	フィッシュバーガー(バーガーパン しるみさかなフライ タルタルソース) ぎゅうにゅう カリフラワーときゅうりのサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ	たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	バーガーパン こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	568 699	23.2 27.8
27 水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ わふうドレッシング はくさいとほろさめスープ	とりにく わかめ つのまた	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ はくさい ねぎ ししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ドレッシング あぶら	649 819	21.5 26.3
28 木	カレーうどん (ソフトめん カレーうどん) ぎゅうにゅう ポテトチーズもち みずなどだいこんのサラダ かんきつドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん てんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	658 828	21.3 25.7
29 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソースがけ ごんぶとだいずのにも さつまいものみそしる かぼちゃプリン	ぶたにく だいず ちくわ ごんぶ みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく りんご ねぎ	ごはん さとう てんぷん さとう	あぶら	743 906	28.2 33.2

茨城をたべよう Week

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 1日に使用する「まだい」、4日に使用する「いわし」は、国の事業を活用して、無償でいただいたものを提供します。
- 5日に使用する「ゆめかおり」、19日に使用する「さしま茶」、20日に使用する「たまねぎ」「メイシヤントン」、21日に使用する「たまねぎ」は境町産です。
- 今月使用するさつまいも、キャベツ、きゅうり、ピーマン、セロリー、もやし、なす、はくさい、みつば、みずな、れんこんは茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は、
上段→小学校 中学生
(3, 4年生)
下段→中学生の量になります。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。
裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。

