令和4年度

10月　こんだてひょう

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		658	22.2
		たれつきにくだんご（2，3）	とりにく　たまご			たまねぎ	パンこ　さとう　でんぷん	あぶら		
		だいずのいそに	だいず　さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	835	27.1
		はくさいとはるさめのスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい　しいたけ　ながねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
4	火	チョコチップパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			チョコチップパン		699	27.9
		とりにくのカレーふうみやき	とりにく		にんじん　あかピーマン　パセリ	たまねぎ	パンこ			
		シーザーサラダ　シーザーサラダドレッシング		チーズ	にんじん	キャベツ　きピーマン		ドレッシング	871	33.5
		コンソメスープ	ウインナー		ほうれんそう　にんじん	たまねぎ		あぶら		
5	水	ごはん　たまごふりかけ　ぎゅうにゅう	たまご	のり　ぎゅうにゅう			ごはん　さとう	ごま	572	28.1
		あかうおのさいきょうやき	あかうお　みそ				さとう			
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま	707	33.1
		こづゆ	ほたて		にんじん	ながねぎ　しいたけ	さといも　ふ			
6	木	ちゃんぽんめん（ソフトめん　ちゃんぽんじる）	ぶたにく　いか　なると　えび		にんじん	もやし　キャベツ　たまねぎ　しいたけ　しょうが	ソフトめん	あぶら　ごまあぶら	672	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		バンバンジーサラダ　バンバンジードレッシング	とりにく		にんじん	ごぼう　きゅうり		ドレッシング	874	32.8
		ミルクドーナッツ	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ　さとう	あぶら		
7	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		707	31.6
		いかのバターしょうゆやき	いか					バター		
		エリンギのオイスターいため	ぶたにく		こまつな　にんじん	たまねぎ　エリンギ	さとう	ごまあぶら　あぶら	865	37.4
		じゃがいものみそしる ブルーベリーゼリー	あぶらあげ　とうふ　みそ			ながねぎ　ブルーベリー	じゃがいも　さとう			
11	火	しょくパン　はちみつ＆マーガリン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン　はちみつ	マーガリン	690	27.0
		ハムチーズピカタ	ハム　たまご	チーズ			さとう	あぶら		
		カリフラワーのサラダ　フレンチドレッシング			にんじん	カリフラワー　えだまめ		ドレッシング	834	32.4
		コーンチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん　パセリ	とうもろこし　たまねぎ　マッシュルーム		あぶら		
12	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		669	29.4
		まだいのやさいあんかけ	まだい		にんじん	えのきたけ　しいたけ　たまねぎ	でんぷん			
		きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	ごま　ごまあぶら　あぶら	802	32.1
		だいこんのみそしる	とうふ　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　ながねぎ				
13	木	スパゲティミートソース（スパゲティ　ミートソース）	ぶたにく	チーズ	にんじん　トマト　あかピーマン	たまねぎ　セロリー　マッシュルーム　にんにく　ズッキーニ　なす　きピーマン	スパゲティ　さとう	バター	614	23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ポテトカップグラタン		ぎゅうにゅう　チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ　でんぷん	あぶら　マーガリン	734	27.4
		りんごゼリーのフルーツあえ				りんご　ナタデココ　みかん　パインアップル	さとう			
14	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		666	20.6
		あげぎょうざ（2，3）　ぎょうざのタレ	ぶたにく　とりにく			キャベツ　にんにく　しょうが	こむぎこ　でんぷん	あぶら　ごまあぶら		
		かみかみサラダ　わふうクリーミードレッシング	かにふうみかまぼこ	こんぶ	にんじん	だいこん　きゅうり		ドレッシング	849	25.1
		にくだんごのスープ	とりにく　ぶたにく		チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　しいたけ	パンこ　でんぷん　さとう	ごまあぶら		
17	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		664	27.4
		ぶたにくとしらたきのピリからいため	ぶたにく			ながねぎ　しょうが　にんにく	さとう	あぶら　ごま		
		はくさいのサラダ　かんきつドレッシング	とりにく		にんじん　きょうな	はくさい		ドレッシング	819	32.3
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ		にんじん	だいこん　ながねぎ	さといも	あぶら		
18	火	さしまちゃコッペパン　りんごジャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちゃコッペパン　りんごジャム		650	25.8
		つくばどりのチキンカツ　ソース	とりにく				パンこ　こむぎこ	あぶら		
		こまつなとたまごのソテー	たまご		こまつな	しめじ		あぶら	824	32.9
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ		あぶら		
19	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		657	25.1
		いなだのこうみやき	いなだ			しょうが	さとう			
		にあい			にんじん	れんこん　ごぼう　しいたけ	さとう	あぶら	815	29.9
		なめこのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん	なめこ　ながねぎ				
20	木	ごもくうどん（ソフトめん　ごもくうどんじる）	ぶたにく　あぶらあげ		にんじん　こまつな	しいたけ　ながねぎ	ソフトめん		662	24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さつまいものてんぷら					さつまいも　こむぎこ　でんぷん	あぶら	863	30.0
		ほうれんそうのしらすあえ		しらすぼし	ほうれんそう　にんじん	もやし				
21	金	ごはん　あじのり　ぎゅうにゅう		のり　ぎゅうにゅう			ごはん		634	24.3
		あつやきたまご	たまご				さとう			
		とりにくとれんこんのあまからに	とりにく		にんじん	れんこん　しめじ	さとう	あぶら	786	28.8
		ちゅうかスープ			にんじん　チンゲンサイ	はくさい　ながねぎ　しいたけ		ごまあぶら		
24	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		693	23.4
		かにシューマイ（2，3）　しょうゆ	かに　すりみ　たまご　ぶたにく			たまねぎ　しょうが	こむぎこ　でんぷん			
		とうふのちゅうかに	とうふ　ぶたにく		にんじん　にら	たまねぎ　しいたけ　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら	886	28.2
		かきたまじる	たまご		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん			
25	火	ホットドッグ（きれめいりコッペパン　フランクフルト　ケチャップ）	ウインナー				コッペパン		665	28.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はなやさいサラダ　イタリアンドレッシング			ブロッコリー　にんじん	カリフラワー		ドレッシング	799	32.9
		アイントプフ	とりにく　ベーコン　ひよこまめ		にんじん　パセリ	セロリー　たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
26	水	ポークカレーライス（むぎごはん　ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　にんにく　りんご	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	691	19.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ふくじんづけ				だいこん　なす　れんこん　なたまめ　しょうが	さとう	ごま	853	22.8
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん　パインアップル　もも　ナタデココ	さとう			
27	木	チャイナうどん（ソフトめん　チャイナじる）	ぶたにく　なると		こまつな	メンマ　ながねぎ　とうもろこし　にんにく	ソフトめん	あぶら	632	26.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		たこナゲット（2，3）	たこ　すりみ　いか				こむぎこ	あぶら	831	33.4
		だいこんサラダ　ごまドレッシング	まぐろ		にんじん	だいこん　きゅうり		ドレッシング		
28	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		794	28.7
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
		ナムル　ナムルドレッシング			ほうれんそう　にんじん	もやし		ドレッシング	953	33.7
		メイシャントンのとんじる　レモンタルト	ぶたにく　とうふ　みそ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　ごぼう　ながねぎ　レモン	じゃがいも　こむぎこ　さとう	あぶら　マーガリン		
31	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		815	25.8
		ハンバーグデミグラスソースかけ	とりにく　ぶたにく			たまねぎ　マッシュルーム	さとう　パンこ	あぶら		
		コーンのサラダ　コーンクリーミードレッシング			にんじん	キャベツ　とうもろこし　えだまめ		ドレッシング	945	28.4
		わかめスープ　かぼちゃのカップケーキ	なると　とうにゅう	わかめ	にんじん　かぼちゃ	ながねぎ　えのきたけ	さとう　こめこ	ごま　ごまあぶら　あぶら		

郷土料理の日　福島県

目の愛護デー

境町特産のさしま茶使用

世界の料理の日　ドイツ

猿島小学校　リクエストメニュー

境町で育ったメイシャントンを使用

ハロウィン

茨城をたべようWeek

実施回数　２０回

●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ゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。

●１８日に使用する「さしま茶」２８日に使用する「メイシャントン」，は境町産です。

●今月使用するキャベツ・きゅうり・きょうな・チンゲンサイ・ながねぎ・ピーマン・白菜・もやし・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　中学年
（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。

※献立表・給食だよりは，町ホームページに掲載しています。（http：//www.town.sakai.ibaraki.jp）