



# 9月 こんだてひょう



令和5年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもと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 種実類 油脂		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		664	30.0
		さげのしおやき	さげ							
		きりぼしだいこん キャベツとたまねぎのみそしる バックとうふ	ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ とうふ		にんじん にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ キャベツ えのきたけ	さとう さとう	あぶら	833	37.4
4	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		587	21.5
		ふたキムチいため	ふたにく なまあげ	こんぶ		はくさい にんにく りんご だいこん たまねぎ キャベツ	でんぷん さとう	ごま ごまあぶら		
		おさかなかまぼこ じゃがいもとわかめのみそしる	すりみ みそ	わかめ	にんじん	とうもろこし えだまめ ねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	721	24.8
5	火	くろパン レモン&ハニーツ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		レモン	くろパン はちみつ		557	18.9
		カボチャひき肉クワイソース	ふたにく		かぼちゃ		パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら		
		チキンサラダ ごまドレッシング コンソメスープ	とりこ だいず ベーコン		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ レタス		ドレッシング	681	22.7
6	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		644	27.0
		かんこくふうどりのやきにくいため	とりこ		にんじん ビーマン	たまねぎ きピーマン もやし エリンギ		ごまあぶら		
		かにしゅうまい (2, 3) しょうゆ とうふとしいたけのスープ れいとうパン	かに すりみ ふたにく とうふ		にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ バインアップル	こむぎこ でんぷん さとう		812	33.1
7	木	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー)	ふたにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	743	20.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かいせうサラダ ごまドレッシング マスカットゼリーあえ		わかめ つのまた	にんじん	キャベツ とうもろこし バインアップル もも りんご マスカット		ドレッシング	899	23.5
8	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		747	20.3
		ほろ焼き しょうゆ ごまつなナムル ナムルドレッシング	ふたにく		にんじん にら	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ でんぷん はちみつ	あぶら ごまあぶら		
		くだくさんみそしる フリタルト	こおりとうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ なめこ	こむぎこ さとう	マーガリン	879	23.0
11	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		607	28.9
		イカのスタミナやき	いか			にんにく	さとう	ごま		
		こんさいとだいずのもの のつべいじる	だいず あぶらあげ とりこ		にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ えのきたけ	さとう さとう	あぶら	750	34.1
12	火	コッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッパパン いちごジャム		622	26.5
		タンダーチキン	とりこ	ヨーグルト		にんにく しょうが	さとう でんぷん			
		ツナとやさいサラダ かんまつドレッシング じゃがいもとベーコンのスープ	まぐろ ベーコン		にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ		ドレッシング	764	32.1
13	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		643	25.7
		とうふのそぼろあんかつみ ハンシットビーフ	とりこ とうふ とうゆ すりみ たまご えび いか		にんじん にら にんじん にら	たまねぎ えだまめ たまねぎ たけのこ にんにく	でんぷん さとう ビーフ	あぶら ごまあぶら	773	29.6
		とりことうふのしょうがスープ	とりこ		にんじん ほうれんそう	とうがら しいたけ ねぎ しょうが				
14	木	ひやしうどん (ひやしソフトめん ひやしうどんのく バックめんつゆ)	かまぼこ	わかめ			ソフトめん		612	22.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もちいぬり ブルーベリーヨーグルト	あぶらあげ				ブルーベリー	もちこ さとう でんぷん さとう	759	26.5
15	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		694	30.4
		さわらの焼あんやき	さわら			ゆず				
		ひじき ほうとうしる	さつまあげ だいず とりこ あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん にんじん かぼちゃ	しいたけ だいこん ねぎ	さとう ほうとう	あぶら	858	36.3
19	火	えびカツバーガー (バーガーパン えびカツソース)	えび すりみ			たまねぎ	バーガーパン パンこ でんぷん	あぶら	668	24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごぼうサラダ コーンクリームドレッシング ミネストローネ	とりこ ベーコン		にんじん トマト	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく		ドレッシング	806	28.4
20	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		600	23.0
		とりにくのパスタソース	とりこ		パスタ	にんにく		あぶら		
		ほうれんそうとコーンのソテー まめとやさいのスープ	ベーコン いんげんまめ ひよこまめ レッドキトニー		にんじん ほうれんそう にんじん にんじん オクラ	とうもろこし エリンギ たまねぎ ねぎ		バター あぶら	767	29.1
21	木	みるさとうどん (ソフトめん みるさとう)	ふたにく うずらたまご なた		にんじん	ねぎ なめこ わらび えのきたけ みずな たけのこ	ソフトめん		633	23.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ささかまのさしまたまごあげ(1, 2) ナタデココフルーツポンチ	ささかまぼこ			ナタデココ バインアップル もも	こむぎこ さとう	あぶら	827	30.7
22	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		614	24.9
		チンジャオロース	ふたにく		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく		あぶら		
		ぎょうざ (2, 3) ぎょうざのたれ わかめスープ	ふたにく とりこ とうふ	わかめ	にら にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら	あぶら	782	30.3
25	月	ごはん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう	かつおぶし	ひじき			ごはん さとう	ごま	680	24.5
		さんまおにぎり	さんま			おにぎり	さとう でんぷん			
		れんこんのきんぴら みそしる	ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん にんじん ごまつな	れんこん たまねぎ ねぎ	さとう ごまあぶら ごま	あぶら	815	27.7
26	火	しょくパン くるごまジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン くるごまジャム		637	23.1
		にくだんごトマトソース (2, 2)	とりこ			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら		
		ポテトサラダ シューザードレッシング マカロニスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	じゃがいも マカロニ	ドレッシング	756	26.6
27	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		725	27.0
		とりにくレモンに	とりこ			レモン		あぶら		
		アスパラサラダ わらびドレッシング メイシヤントンのとんじり	ふたにく とうふ みそ		アスパラガス にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも あぶら	ドレッシング	892	31.9
28	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーめん)	ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん でんぷん	あぶら	685	25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にらまんじゅう (2, 2) ぎょうざのたれ あぶらあげデザート	ふたにく とりこ		にら	キャベツ	もちこ さとう でんぷん	ごまあぶら	850	29.7
29	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		729	29.5
		うさぎがたハンバーグてりやきソース	とりこ ふたにく			たまねぎ	さとう でんぷん			
		ほうれんそうのごまあえ つきみじり おつきみデザート	とりこ あぶらあげ なた うずらたまご		ほうれんそう にんじん にんじん	もやし しいたけ ねぎ だいこん ごぼう みかん	さとう さとう	ごま	947	37.9

茨城をたべようWeek

猿島小  
リクエストメニュー

世界の料理の日  
フィリピン

郷土料理の日  
山梨

境町特産  
さし茶使用

境町特産  
メイシヤントン使用



実施回数20回

- 物質の都合により、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いません。
- 21日に使用する「さし茶」、27日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、ながねぎ、ピーマン、もやし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。貼ったままくっつけ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)