



# 10月 こんだてひょう



令和7年度

境町立学校給食センター

| 日  | 曜 | こんだてめい   | おもなざいりょう                           |  |  |  | えいようか                      |                       |                 |              |
|----|---|--|------------------------------------|--|--|--|----------------------------|-----------------------|-----------------|--------------|
|    |   |  | おもにからだをつくる                         |  | おもにからだのちようしをとのえる                           |  | おもにエネルギーになる                |                       |                 |              |
|    |   |  | [1ぐん]<br>にく・さかな・たまご<br>まめ・まめせいひん   | [2ぐん]<br>ぎゅうにゅう・にゅうせいひん<br>ごきかな・かいせうせい | [3ぐん]<br>りよくおうしよくやさい                       | [4ぐん]<br>そのたのやさしい<br>きのこるい・くだもの                            | [5ぐん]<br>ごくるい<br>いちじるい・さとう | [6ぐん]<br>しゅじつるい<br>ゆし | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | 水 | ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー)<br>ぎゅうにゅう<br>はなやさいとツナのサラダ わふうドレッシング<br>マスカットゼリーあえ   | ぶたにく                               | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                       | たまねぎ りんご にんにく  | むぎごはん ジャがいも                | あぶら                   | 738             | 21.5         |
| 2  | 木 | みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスープ)<br>ぎゅうにゅう<br>パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング<br>きんとんパイ      | ぶたにく なた                            | ぎゅうにゅう                                 | にんじん いら                                    | メンマ もやし たまねぎ とうもろこし ながねぎ                                   | ちゅうかめん                     | あぶら                   | 775             | 26.3         |
| 3  | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>やきぎょうざ (2, 3) ぎょうざのタレ<br>もやしちゅうかいため<br>はくさいスープ                 | ぶたにく とりにく だいち たまご<br>ベーコン          | ぎゅうにゅう                                 | にんじん こまつな                                  | キャベツ たまねぎ にんにく<br>もやし しめじ                                  | ごはん<br>ごむぎこ さとう でんぷん       | ごまあぶら あぶら             | 595             | 19.3         |
| 6  | 月 | さんしよそぼろどん (ごはん さんしよそぼろどんのぐ)<br>ぎゅうにゅう<br>つきみじり<br>おつきみゼリーあえ                  | ぶたにく だいち たまご                       | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                       | たまねぎ えだまめ しょうが   | ごはん                        | あぶら                   | 743             | 25.7         |
| 7  | 火 | チョコチップメロンパン コーヒーにゅういりりょう<br>ハンバーグわふうソース<br>プロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>ミネストローネ      | とりにく ぶたにく                          | コーヒーにゅういりりょう                           | プロッコリー にんじん                                | だいこん しょうが たまねぎ<br>カリフラワー                                   | チョコチップメロンパン<br>パンこ さとう     | ドレッシング                | 607             | 19.7         |
| 8  | 水 | ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう<br>ほっけのみりんぼし<br>ピリからにくじゃが<br>あおさのみそしる                     | たまご だいち                            | ぎゅうにゅう のり                              | にんじん                                       | キャベツ たまねぎ にんにく セロリー パセリ                                    | ごはん さいとう                   | ごま                    | 631             | 25.4         |
| 9  | 木 | タンメン (ソフトめん タンメンスープ)<br>ぎゅうにゅう<br>こんにやくサラダ たまねぎドレッシング<br>いもち                 | ぶたにく                               | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                       | もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく                                    | ソフトめん                      | あぶら                   | 622             | 18.2         |
| 10 | 金 | ぶたどん (ごはん ぶたどんのぐ)<br>にゅうさんきんいりりょう<br>ほうれんそうのごまあえ<br>かぼちゃのみそしる                | ぶたにく                               | にゅうさんきんいりりょう                           | にんじん                                       | たまねぎ にんにく しょうが   | ごはん さいとう                   | あぶら                   | 627             | 25.0         |
| 14 | 火 | ぎゅうにくコロッケバーガー (バーガーパン ぎゅうにくコロッケ ソース)<br>ぎゅうにゅう<br>マリネサラダ<br>ポトフ クレープ         | ぎゅうにく                              | ぎゅうにゅう                                 | プロッコリー にんじん                                | カリフラワー   | バーガーパン ジャがいも さとう パンこ       | あぶら                   | 768             | 21.4         |
| 15 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>マヒマヒのてりやき<br>ごまつなとたまごのいためもの<br>メイシヤントンのとんじり                    | シイラ<br>たまご<br>ぶたにく とうふ みそ          | ぎゅうにゅう                                 | ごまつな にんじん                                  | しめじ にんにく<br>だいこん ごぼう ながねぎ                                  | ごはん<br>さいとう                | あぶら  ごまあぶら            | 655             | 33.0         |
| 16 | 木 | きのこうどん (ソフトめん きのこじる)<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ<br>ぶるぶるビーチデザート                   | とりにく あぶらあげ                         | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                       | だいこん しめじ しいたけ なめこ しいたけ ながねぎ                                | ソフトめん                      | あぶら                   | 611             | 22.6         |
| 17 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>だいこんとさいのいものにも<br>すましじる                              | たまご<br>とりにく<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                       | だいこん えだまめ しょうが<br>しいたけ えのきたけ                               | ごはん<br>でんぷん さとう            | あぶら                   | 595             | 22.1         |
| 20 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>たらのたつたあげ<br>すろっぽ<br>ごうどうふのみそしる                                 | たら<br>とりにく あぶらあげ<br>ごおりどうふ みそ      | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ごまつな                               | だいこん ごぼう<br>しめじ  | ごはん<br>でんぷん                | あぶら                   | 748             | 36.8         |
| 21 | 火 | コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう<br>とりにくのメキシカンソースかけ<br>シーザーサラダ シーザードレッシング<br>ポソレふうスープ  | とりにく                               | ぎゅうにゅう                                 | ピーマン にんじん トマト<br>あかピーマン                    | たまねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり                                     | コッペパン キャラメルクリーム<br>さいとう    | ドレッシング                | 691             | 28.9         |
| 22 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>しおだれカルビふうメンチカツ<br>とりさきみやさいのおろしあえ<br>くだくさんじり                    | とりにく ぎゅうにく ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ   | ぎゅうにゅう                                 | ごまつな にんじん                                  | たまねぎ ながねぎ<br>もやし<br>だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ はくさい                | ごはん<br>パンこ でんぷん さいとう       | あぶら                   | 649             | 20.6         |
| 23 | 木 | カレーうどん (ソフトめん カレーじり)<br>ぎゅうにゅう<br>とうふナゲット (2, 2)<br>カリフラワーとコーンのサラダ コーンドレッシング | ぶたにく                               | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                       | もやし たまねぎ ながねぎ  | ソフトめん でんぷん                 | あぶら                   | 640             | 22.7         |
| 24 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>かんこふうとりのやきにくいため<br>ナムル<br>わかめスープ                               | とりにく                               | ぎゅうにゅう                                 | にんじん ビーマン<br>にんじん こまつな                     | たまねぎ エリンギ にんにく しょうが<br>もやし<br>しいたけ えのきたけ ながねぎ たまねぎ         | ごはん<br>ごまあぶら               | ドレッシング                | 743             | 26.2         |
| 27 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ソースかつ<br>キャベツのソテー<br>とうにゅうみそしる                                 | ぶたにく たまご<br>ベーコン<br>あぶらあげ みそ とうにゅう | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>にんじん                               | キャベツ えのきたけ にんにく しょうが<br>だいこん                               | ごはん<br>さいとう でんぷん パンこ       | あぶら                   | 735             | 24.2         |
| 28 | 火 | コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう<br>しろみぎかなのさしまちやごうそうパンこやき<br>やさしいマスタードソテー<br>コンスープ        | ホキ<br>ソーセージ<br>ベーコン                | ぎゅうにゅう                                 | にんじん あかピーマン トマト<br>にんじん グリンピース<br>にんじん パセリ | たまねぎ しめじ えだまめ<br>たまねぎ とうもろこし                               | コッペパン いちごジャム<br>パンこ さとう    | マヨネーズ あぶら<br>バター      | 737             | 30.0         |
| 29 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのレモンに<br>こんさいのごまドレッシングあえ<br>やさしいスープ                        | とりにく                               | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                                       | レモン<br>れんこん ごぼう えだまめ<br>たまねぎ キャベツ もやし                      | ごはん<br>さいとう でんぷん           | あぶら                   | 709             | 24.5         |
| 30 | 木 | さんさいうどん (ソフトめん さんさいうどんじり)<br>ぎゅうにゅう<br>にくづめいなり<br>はくさいサラダ かんきつドレッシング         | ぶたにく かまぼこ<br>とりにく ぶたにく あぶらあげ だいち   | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>にんじん                               | ながねぎ なめこ きくらげ たけのこ わらび<br>たまねぎ                             | ソフトめん<br>でんぷん さいとう         | ドレッシング                | 576             | 27.7         |
| 31 | 金 | ごはん にゅうさんきんいりりょう<br>ポークチャップ<br>ほしがたごめマカロニのサラダ<br>コンソメスープ ハロウィンデザート           | ぶたにく<br>ベーコン とうにゅう だいち             | にゅうさんきんいりりょう                           | にんじん<br>にんじん                               | たまねぎ にんにく しめじ エリンギ<br>キャベツ グリンピース とうもろこし<br>ごまつな たまねぎ セロリー | ごはん<br>さいとう                | あぶら<br>マヨネーズ ドレッシング   | 702             | 23.3         |

●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いません。  
 ●28日に使用する「さしま茶」、15日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。  
 ●今月使用するきゅうり、セロリー、ピーマン、ながねぎは茨城県産を使用する予定です。

※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。裏側には給食日より記載されています。貼ったままくっついて見ることができません。  
 ※献立表・給食日より、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

実施回数22回

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。