



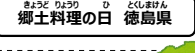
10月 こんだてひょう



れいわ ねんど
令和8年度

さかいしょうりつがっこうきょうしき
境町立学校給食センター

↑
茨城を食べよう
week
↓

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こごかな・かいそうい	【3ぐん】 りよくおうしよくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5ぐん】 こくるい いもるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし		
1	木	ふしめん(ソフトめん ふしめんのしる)	とりにく とうふ ちくわ		にんじん	だいこん しいたけ ながねぎ	ソフトめん		597	22.3
		ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						
		もちいなり	あぶらあげ				もちごめ さとう	あぶら	748	26.8
		ほうれんそうのボンずあえ 			ほうれんそう にんじん	もやし		ごまあぶら		
2	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		633	22.3
		にくだんご(2,3)	ぶたにく とりにく たまご だいず			たまねぎ にんにく	さとう でんぶん パンこ		805	27.2
		いりたまごのちゅうかいため	たまご とりにく		にら にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶら		
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし		ごまあぶら		
5	月	チキンカレーライス(むぎごはん チキンカレー)	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	725	18.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ わふうドレッシング		わかめ つのまた こんぶ のり	にんじん	はくさい とうもろこし		ドレッシング	851	20.9
		マスカットゼリーあえ				ぶどう バインアップル もも ナタデココ	さとう			
6	火	ホットドック(きれめいりコッパン ウィンナートマトソースがけ)	ソーセージ			たまねぎ にんにく	きれめいりコッパン さとう でんぶん	あぶら	625	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	772	26.5
		ポトフ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			
7	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		610	25.5
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう			
		だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん いんげんまめ	しょうが だいこん	さとう でんぶん	あぶら	758	30.5
		あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				
8	木	ごもくうどん(ソフトめん ごもくうどんじる)	かまぼこ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ	ソフトめん		686	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごましようゆドレッシングあえ 			にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング	850	27.7
		さしまちやミ二あげばん	きなこ とうにゅう				コッパン さとう	あぶら		
9	金	ごはん にゅうさんきんいんりょう(ブルーベリー)		にゅうさんきんいんりょう			ごはん		600	22.0
		ぶたにくのしょうがいため 	ぶたにく			しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら		
		ごまあえ 			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	747	26.3
		とうにゅうのみそしる 	みそ とうにゅう		にんじん	たまねぎ はくさい だいこん				
13	火	しゃくパン りんごジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しゃくパン りんごジャム		668	25.0
		ささみフライ(1,2)	とりにく				パンこ でんぶん さとう	あぶら	830	30.7
		ひきにくとだいずのトマトに	だいず ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ えだまめ	じゃがいも でんぶん さとう			
		やさいスープ			にんじん こまつな	はくさい たまねぎ				
14	水	ごはん のりたまごふりかけ ぎゅうにゅう	たまご だいず	ぎゅうにゅう のり			ごはん さとう ごむぎこ	ごま	611	25.3
		ほっけいちやぼし	ほっけ							
		ひじきのいために	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん いんげんまめ		さとう	あぶら	756	30.1
		けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	さといも	ごまあぶら		
15	木	タンメン(ソフトめん タンメンスープ)	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし	ソフトめん	あぶら	715	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		えびしゅうまい(2,3)	えび たら			たまねぎ	でんぶん パンこ ごむぎこ		906	30.1
		ツナサラダ しおちゅうかドレッシング やきプリンタルト	まぐろ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	さとう ごむぎこ マーガリン	ドレッシング		
16	金	ごはん にゅうさんきんいんりょう(マスカット)		にゅうさんきんいんりょう			ごはん		648	17.4
		はるまき			にんじん いんげんまめ	キャベツ たまねぎ	ごむぎこ はるさめ	あぶら		
		ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ビーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶら	786	20.3
		はるさめスープ			にんじん こまつな	もやし ながねぎ	はるさめ			
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		680	26.4
		とりにくのおろしだれがけ	とりにく			だいこん しょうが	さとう でんぶん			
		ごぼうのごまドレッシングサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング	834	30.8
		はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	はくさい ながねぎ				
20	火	コロッケパン(バーガーパン コロッケ ソース)			にんじん	グリーンピース たまねぎ	バーガーパン じゃがいも さとう ごむぎこ パンこ	あぶら	623	21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング	771	26.3
		カレーコンソメスープ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ	あぶら			
21	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		639	28.5
		たらのこうみやき	たら			にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
		じゃがいものうまに	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	816	35.0
		すましじる	とうふ かにかぶみかまぼこ		にんじん こまつな	ながねぎ えのきたけ				
22	木	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる)	とりにく なると あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ながねぎ しめじ	ソフトめん さとう	ごまあぶら	649	27.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とうふナゲット(2,3)	とうふ すりみ とうにゅう			たまねぎ	ごむぎこ でんぶん		854	34.8
		だいこんサラダ たまねぎドレッシング	まぐろ		にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング		
23	金	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		665	21.3
		メンチカツ ソース	とりにく ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごむぎこ パンこ さとう	あぶら		
		もやしのあえもの	とりにく		にんじん こまつな	もやし		ドレッシング	832	25.7
		さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん いんげんまめ	たまねぎ	さつまいも			
26	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		633	23.7
		あつやきたまご	たまご				さとう			
		とりにくとやさしいのいためもの	とりにく		にんじん いんげんまめ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ レモン	さとう	あぶら	768	27.0
		ぐだくさんじる	みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ごねぎ				
27	火	フィッシュバーガー(バーガーパン もうかクリスピーあけ)	もうかザメ だいず		あかビーマン	にんにく	バーガーパン でんぶん	あぶら	696	26.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	840	30.4
		パンプキンポタージュ 	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース		バター		
28	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		706	23.8
		ハンバーグたまねぎソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう パンこ でんぶん	あぶら		
		おかかマヨネーズあえ	かつおぶし		にんじん	えだまめ きゅうり	じゃがいも さとう	マヨネーズ	887	29.1
		しおこうじスープ	とうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい				
29	木	タンタンめん(ちゅうかめん タンタンめんじる)	ぶたにく とうにゅう みそ		チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ とうもろこし	さとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	683	26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング 	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ドレッシング	890	33.8
		フルーツあんじん		ぎゅうにゅう		バインアップル もも				
30	金	ごはん コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう			ごはん		773	29.4
		とりにくのレモンに 	とりにく			レモン	さとう でんぶん	あぶら		
		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング	947	35.0
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ	じゃがいも	あぶら		

●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。

実施回数21回

●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ので、アレルギー対応には使用しないでください。

●8日に使用する「さしま茶」、30日に使用する「メイシャントンの」は境町産です。

●今月使用する、さつまいも、かぼちゃ、ながねぎ、もやし、ビーマン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。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見るができます。

※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)

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