



10月 献立表



日 曜日	献立名	主な材料名						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
毎日	牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料 (調味料など)	
1 木	ごはん あんかけ野菜しんじょう じゃこサラダ(ドレッシング) 月見汁 デザート	たら 豆腐	ちりめんじゃこ	豆腐	玉ねぎ 大根	ごはん てん粉		しょう油 酒 みりん 削り節 和風ドレッシング	823
2 金	切り目入りコッペパン ひき肉のスパイシー炒め のり塩ポテト オニオンチーズエッグスープ	豚肉 大豆		人参 ビーマン トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ 枝豆	コッペパン 砂糖		塩 こしょう ケチャップ チリパウダー	806
5 月	ごはん 味噌カツ 添え野菜 すまし汁	豚肉 卵 みそ		人参	キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油	塩 こしょう みりん 酒	867
6 火	麦ごはん ブルコギ やみつきもやし チンゲンサイのスープ	豚肉		パプリカ なら	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり	砂糖	油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	804
7 水	スパゲティボロネーゼ ミニきなこ揚げパン ツナサラダ(ドレッシング)	豚肉		チンゲン菜 人参	生姜	春雨	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	840
8 木	ごはん ホッケのみりん焼き 白菜の昆布和え 肉じゃが	ほっけ	塩昆布	ほうれん草	白菜	ごはん 砂糖		しょう油 みりん	801
9 金	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ ブロッコリーの香味炒め 豆乳味噌汁	鶏肉		ブロッコリー	レモン果汁	ごはん てん粉 砂糖	油	酒 しょう油	895
12 月	ごはん チキンカレー コーンかまぼこ 海藻サラダ(ドレッシング)	鶏肉		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ スイートコーン	ごはん じゃが芋 砂糖 小麦粉 てん粉	油	酒 塩 カレー粉 チョップネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ チキンブイオン	833
13 火	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参と卵の甘辛煮 大根の味噌汁	豚肉		人参 こまつな	生姜	ごはん 大麦 砂糖		しょう油 みりん 酒	838
14 水	ごはん 白身魚の香味ソース ビーフン炒め もやしのスープ	ホキ		チンゲン菜 人参	ねぎ 生姜 きくらげ	ごはん てん粉 砂糖	油	酒 しょう油 酢 豆板醤	844
15 木	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 白菜のおかか和え ごま味噌汁	鶏肉		チンゲン菜	にんにく 生姜 しめじ ねぎ	しらたき	油	塩麹 酒 みりん 七味唐辛子 塩	832
16 金	食パン チョコクリーム ハンバーグオニオンソース グリーンサラダ(ドレッシング) ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 大豆 豚肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	食パン チョコクリーム 砂糖	油	しょう油 酢 みりん	830
19 月	ごはん 春巻き チンゲン菜の炒め物 ねぎ塩スープ	豚肉		人参	玉ねぎ	ごはん 春巻きの皮	油	酒 しょう油 みりん 塩 削り節	823
20 火	麦ごはん サバの味噌煮 ごまあえ かきたま汁	さば みそ		人参 たら	生姜 ねぎ	ごはん 大麦 砂糖		しょう油 酒 みりん	831
21 水	山菜うどん(ソフトメン) 山菜うどん(山菜うどん汁) 大学芋③ 五目きんぴら	鶏肉 油揚げ		人参	えのきたけ なめこ ねぎ うわばみ そう わらび ぜんまい	ソフトメン 砂糖 てん粉	油	酒 しょう油 みりん 塩 削り節	887
22 木	ごはん 豚肉と白滝のピリ辛炒め のり酢和え かぶの味噌汁	豚肉		ほうれん草	生姜 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん 豆板醤	801
23 金	米パン タンドリーチキン コーンサラダ(ドレッシング) ポテトスープ	鶏肉	ヨーグルト	人参	にんにく スイートコーン キャベツ	米パン		酒 ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	876
26 月	ごはん ピピンバ(肉味噌) ピピンバ(炒り卵) ナムル トック	豚肉 大豆 みそ		人参 ほうれん草	もやし	ごはん てん粉	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン	831
27 火	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 里芋の味噌汁	さけ		人参	玉ねぎ しめじ	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 みりん しょう油	815
28 水	広東麺(中華めん) 広東麺(広東麺スープ) ショーロンポー② 中華和え(ドレッシング)	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	生姜 白菜 きくらげ ねぎ	中華めん てん粉	油	酒 ラーメンスープ しょう油 オイスターソース こしょう	822
29 木	<p>茨城県産 常陸牛の日</p> <p>新型コロナウイルスの影響で消費が少なくなった県産牛肉を学校給食で使用して、消費の拡大と生産者を支援する「県産和牛等学校給食提供緊急対策事業」です。10月29日は常陸牛を牛丼で提供します。</p>								
	牛丼(ごはん) 牛丼(牛丼の具) ちくわの香味あげ② 即席漬	牛肉		人参 だいこん葉	生姜 玉ねぎ こぼろ	ごはん しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	865
30 金	ミルクパン 乳飲料 鶏肉のトマト煮込み イカフリッター② キャベツとハムのサラダ(ドレッシング)	鶏肉	ヨーグルト	人参	玉ねぎ エリンギ にんにく 生姜	ミルクパン		酒 しょう油 みりん 七味唐辛子	859

*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
 *加工食品は主要な材料を記載しています。
 *スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載しておりません。メニューによりご持参ください。
 ◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

栄養素	基準量	月の平均
エネルギー (Kcal)	830	837
食塩 (g)	2.5	2.7