

10月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (Kcal) 食塩(g) 上段 小学生 下段 中学生
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1	水	☆かみかみ献立								605
		ご飯 牛乳		牛乳			米			1.8
		さばの塩焼き	さば						塩	
		きんぴらごぼう	鶏肉		人参	ごぼう こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん	780
		大根のみそ汁	油揚げ みそ	小松菜	大根 えのきたけ しめじ こんにゃく			和風だし	2.2	
2	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			625
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ 甜麺醤 コチュジャン	2.3
		しらすと小松菜の卵とじ	卵	しらす チーズ	小松菜		砂糖		しょうゆ こしょう	809
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン			中華だし スープストック しょうゆ	2.9
3	金	ご飯 牛乳		牛乳			米			626
		ぎょうざロール	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	ラード 油	塩 香辛料 しょうゆ 酒	2.2
		オーシャンサラダ	中華くらげ かに風味かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	でんぷん	ごま油	しょうゆ 酒 中華だし 甜麺醤 コチュジャン オイスターソース	792 2.6
6	月	☆お月見献立								660
		ご飯 牛乳		牛乳			米			1.8
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 大根	砂糖 でんぷん	ラード おろしドレッシング	塩 香辛料 しょうゆ	
		お月見汁	すけそうだら 豆乳 大豆 鶏肉		かぼちゃ 人参 小松菜	大根 ねぎ こんにゃく	でんぷん 砂糖	油	和風だし しょうゆ 塩 みりん 鶏ガラスープ 中華だし こしょう	822 2.1
		フルーツ白玉				パインアップル缶 黄桃缶	甘夏ゼリー 白玉団子			
7	火	☆世界の料理(イタリア)								600
		黒パン 牛乳		牛乳			黒パン			2.7
		かぼちゃニョッキの豆乳クリーム	鶏肉 豆乳		かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 しめじ コーン	じゃがいも でんぷん 小麦粉 ホワイトルー 上新粉 砂糖	油	塩 コンソメ こしょう	
		イタリアンサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		810
		ズッパ	ウインナー ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 枝豆 青えんどう	じゃがいも 赤いんげん	コンソメ こしょう スープストック	3.6	
8	水	☆おいしお献立								606
		ご飯 牛乳		牛乳			米			2.1
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ			にんにく しょうが			しょうゆ 酒 みりん	
		ごま香るちくわサラダ	ちくわ 油揚げ		小松菜 人参	キャベツ		ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	こしょう しょうゆ	778
		かき玉汁	卵 豆腐	人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 塩 和風だし	2.6	
9	木	☆目が元気になる献立								601
		ご飯 牛乳		牛乳			米			2.5
		さけの塩焼き	さけ						塩	
		豚肉となすのしょうが炒め	豚肉 みそ		人参	なす 玉ねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 中華だし	761
		じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ	人参 ほうれん草	ねぎ	じゃがいも		和風だし	2.9	
10	金	ご飯 牛乳		牛乳			米			678
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参 にら	玉ねぎ 切干大根 にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん こしょう	1.9
		大学いも					さつまいも 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん	862
		わかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ 大根 玉ねぎ			和風だし	2.3
13	月	 スポーツの日								
14	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			601
		コーンクリームグラタン	大豆	牛乳 チーズ		コーン 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	塩	2.5
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング		
		ミートボールスープ	鶏肉 豚肉 大豆		人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ セロリ	砂糖	ラード	塩 香辛料 コンソメ スープストック こしょう	773 3.3
		いちごジャム				いちごジャム				
15	水	☆城西中学校リクエスト献立								601
		ご飯					米			1.7
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう		和風だし	790 2.1	
		発酵乳(いちご)		発酵乳(いちご)						
16	木	☆世界の料理(韓国)								614
		ご飯 牛乳		牛乳			米			2.4
		タッカルビ風野菜炒め	鶏肉 みそ		人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ 切干大根 にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	コチュジャン しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう	
		春雨サラダ	中華くらげ			きゅうり キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	791
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖		しょうゆ 中華だし	3.0	
17	金	ポークカレーライス(麦ご飯・ポークカレー)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ 枝豆	米 大麦 じゃがいも カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	664
		牛乳		牛乳						1.9
		のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	851
		パインアップル				パインアップル缶				2.4

20	月	ご飯 牛乳		牛乳		米		631		
		ミートボールの甘辛炒め	鶏肉 豚肉 大豆		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆	砂糖 でんぷん	ラード 塩 香辛料 しょうゆ みりん 酒	2.1	
		パスタサラダ	ツナ		人参	キャベツ コーン きゅうり	スパゲッティ	油 イタリアンドレッシング	816	
		白菜スープ	豚肉		人参 小松菜	白菜 もやし しいたけ ねぎ	でんぷん	中華だし スープストック しょうゆ こしょう	2.6	
21	火	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳		パン 砂糖	油	628		
		れんこんサラダ	ツナ		人参	れんこん コーン きゅうり	ごま ごまドレッシング	しょうゆ	2.0	
		豚肉のチリトマト煮	豚肉 ひよこ豆 大豆		人参 トマト	玉ねぎ 青えんどう しめじ にんにく	じゃがいも 赤いんげん 砂糖	油 赤ワイン ソース コンソメ 塩 ケチャップ チリパウダー こしょう	801	
22	水	しょうゆラーメン (ソフト中華めん・スープ)	豚肉 なた		小松菜	コーン もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ しょうが	中華めん	油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華だし	653
		牛乳		牛乳						3.0
		チキンサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり もやし		和風ドレッシング	塩 こしょう	761
		ミルクドーナツ	卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 でんぷん	油	塩	3.6
23	木	ご飯 牛乳		牛乳		米		666		
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩 香辛料	1.8	
		八宝菜	豚肉		人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし にんにく 白菜	砂糖 でんぷん	中華だし しょうゆ オイスターソース	828	
		豆乳杏仁ゼリー	豆乳			黄桃缶 パインアップル缶	砂糖 甘夏ゼリー		2.1	
24	金	☆実りの秋献立							702	
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		1.5	
		さんまのかば焼き	さんま			しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん	877
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン 枝豆		コーンドレッシング		1.9
27	月	☆おはなし献立「小さなスプーンおばさん」							616	
		はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		2.8	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参	玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん 砂糖 米粉ハヤシルー		ケチャップ ソース こしょう	824
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		3.8
28	火	☆竜ヶ崎第一高等学校附属中学校リクエスト献立							603	
		ご飯 発酵乳(プレーン)		発酵乳			米		1.7	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	792
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごま ごまドレッシング	しょうゆ	2.1
29	水	☆日本の味めぐり(茨城県)							645	
		けんちんうどん(ソフト麺・汁)	鶏肉 油揚げ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ		うどん	しょうゆ みりん 和風だし 塩	2.5
		牛乳		牛乳						760
		かぼちゃおやき			かぼちゃ		小麦粉 砂糖 でんぷん		酢 塩	3.1
30	木	☆おはなし献立「サラダでげんき」							614	
		れんこん入り肉そぼろ丼 (ご飯・れんこん入り肉そぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			れんこん にんにく しょうが	米 砂糖	ごま油	しょうゆ コチュジャン 甜麺醬 酒	2.0
		牛乳		牛乳						798
		★りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油	しょうゆ 酢	2.4
31	金	☆おはなし献立「天空の城ラピュタ」							654	
		ご飯 牛乳		牛乳			米		1.8	
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく しょうが	マーマレード		しょうゆ	842
		コーンと枝豆のサラダ			人参	枝豆 キャベツ もやし コーン		和風ドレッシング		2.2
★米粉のブラウンシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 米粉ハヤシルー	油	ケチャップ 赤ワイン こしょう			

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

10月 給食だより

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、たくさんのエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを考えてみましょう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。

食べ物を使い切ろう！食べきろう！

調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？これも家庭の食品ロスの一因です。「捨てすぎ」ないようにしましょう。



自分でできる！家族と取り組む！食品ロスを減らす工夫

値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。



10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。「一人ひとりが協力し合い、すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



《給食費引き落としのお知らせ》
9月分の引き落としは10月31日(金)です。
よろしくお願いいたします。