

10月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

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) 塩分(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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			646 1.9	
		ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく	米粉 砂糖 でんぶん	ラード 油 玉ねぎドレッシング	しょうゆ みりん 酒 塩		
		和風パスタサラダ	ツナ		小松菜 人参	コーン	スパゲッティ	油 和風ドレッシング			
		大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参	大根 こんにゃく			和風だし		
2	金	トマトハヤシライス (麦ご飯・トマトハヤシルー)	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー	油	マリナラソース 赤ワイン スープストック	629 2.2	
		チキンナゲット	鶏肉 大豆 おから			にんにく しょうが	米粉 砂糖 でんぶん コーンフラワー	油	しょうゆ 塩 香辛料		
		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			
		発酵乳(マスカット)		発酵乳							
5	月	☆目が元気になる献立								631 2.6	
		はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン				
		サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉	油 ノンエッグタルタルソース	香辛料 塩		
		キャロットサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	イタリアンドレッシング			
6	火	コンソメたまごスープ	卵		人参	枝豆 玉ねぎ	じゃがいも でんぶん		コンソメ スープストック こしょう	810 3.4	
		ご飯 牛乳		牛乳			米			611 1.8	
		肉団子	鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ラード 油	みりん しょうゆ 塩 香辛料 酢 酒		
		和風サラダ	鶏肉		小松菜 人参	もやし		和風ドレッシング			
7	水	どさんこ汁	豚肉 生揚げ みそ		人参	コーン 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	ごま油	中華だし		765 2.2
		☆龍ヶ崎西小学校リクエスト献立								630 2.0	
		ご飯 牛乳		牛乳			米				
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	酒 しょうゆ		
8	木	のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢		799 2.5
		キムチスープ	豆腐 みそ		人参 にら	白菜キムチ もやし 玉ねぎ えのきたけ			しょうゆ 中華だし		
		ミルメーク(ココア)					ミルメークココア				
		☆かみかみ献立									
9	金	れんこんそぼろ丼 (ご飯・れんこんそぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			玉ねぎ れんこん しょうが	米 砂糖	ごま油	しょうゆ コチュジャン 甜麺醬 酒	615 1.6	
		牛乳		牛乳							
		こんにゃくゼリー				黄桃缶	こんにゃくゼリー アロエ りんごゼリー				
		とりごぼう汁	鶏肉 豆腐		人参	ごぼう 大根 ねぎ			しょうゆ 和風だし みりん		
12	月	☆おいしお献立								613 1.6	
		麦ご飯					米 大麦				
		牛乳		牛乳			砂糖 でんぶん	ごま	塩 酢		
		いわしのごまみそ煮	いわし みそ						しょうゆ		
13	火	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	人参	キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	中華だし スープストック しょうゆ こしょう	782 1.9	
		豚しょうがスープ	豚肉 生揚げ		人参	白菜 もやし しょうが					
		スポーツの日									
		コッペパン					パン				
14	水	牛乳		牛乳						642 2.7	
		スラッピージョー	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ にんにく	砂糖 米粉ハヤシルー		ケチャップ ソース コンソメ こしょう		
		クルトンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	クルトン	コールスロードレッシング			
		にんじんとコーンのポタージュ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルー	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう		
15	木	とんこつラーメン (ソフト中華めん・とんこつラーメンスープ)	豚肉 なんと		人参	もやし 白菜 コーン きくらげ	中華めん		とんこつラーメンスープ しょうゆ	660 3.0	
		牛乳		牛乳							
		肉まん	豚肉 大豆			玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	小麦粉 砂糖 でんぶん パン粉	ラード ごま油 牛脂	塩 オイスターソース 酒 香辛料 シーズニングパウダー しょうゆ		
		さつまいもサラダ			人参	れんこん 枝豆 コーン	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	こしょう		
16	金	☆世界の料理(ブラジル)								604 2.0	
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		ピカジーニョ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 米粉ハヤシルー	油	コンソメ スープストック チリパウダー クミンパウダー こしょう 酢 塩		
17	土	グリーンサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング		782 2.5	
		カンジャ	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ キャベツ	米		コンソメ スープストック こしょう		
		ポークカレーライス (麦ご飯・ポークカレー)	豚肉 大豆 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	米 大麦 じゃがいも カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ		
		牛乳		牛乳							
18	日	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング		834 2.4	
		パインアップル				パインアップル缶					
		きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油			
		牛乳		牛乳							
19	月	れんこんツナサラダ	ツナ		人参	れんこん 枝豆 コーン		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	606 1.7	
		豚肉のチリマト煮	豚肉 鶏肉 大豆		人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	でんぶん じゃがいも 砂糖	ラード 油	ケチャップ 赤ワイン ソース 香辛料 こしょう チリパウダー コンソメ 塩		
		ご飯					米				608 1.7
		牛乳		牛乳							
厚焼玉子	卵				砂糖 でんぶん	油	酢 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし				
20	火	春雨サラダ			人参	もやし きゅうり	春雨	塩中華ドレッシング		772 2.0	
		すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参	白滝 白菜 玉ねぎ ねぎ ごぼう えのきたけ	砂糖		しょうゆ 酒		

茨城をたべようウィーク

茨城をたべようウィーク

21	水	ミートソーススパゲッティ (ソフトスパゲッティ・ミートソース)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	スパゲッティ 米粉ハヤシルー 砂糖	油	ケチャップ コンソメ こしょう	668 2.7
		牛乳		牛乳						
		ハッシュドポテト				玉ねぎ	じゃがいも 上新粉	油	塩	
		イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	砂糖	イタリアンドレッシング		802 3.3
22	木	☆日本の味めぐり(福岡県) かしわめし(ご飯・かしわめしの具)	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう 枝豆 しいたけ	米 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	623 1.9
		牛乳		牛乳						
		ひとくちぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	ラード 油	香辛料 しょうゆ 塩	786 2.2
		にぐい	豆腐		人参	大根 こんにゃく ねぎ	さつまいも		しょうゆ 和風だし みりん	
23	金	麦ご飯					米 大麦			
		牛乳		牛乳						660 1.8
		豚肉のキムチ炒め	豚肉		人参 にら	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	
		豆乳杏仁フルーツ ワントンスープ	豆乳 豚肉			黄桃缶 パインアップル缶 もやし 白菜	砂糖 甘夏ゼリー ワンタン	ごま油	しょうゆ 中華だし	856 2.2
26	月	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						630 2.2
		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	
		しらすと小松菜の卵とじ おこげ中華スープ (中華スープ・おこげ)	卵 豚肉 豆腐	しらす チーズ	小松菜 人参	もやし 白菜 しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん でんぷん おこげ	油	しょうゆ こしょう 塩 しょうゆ 中華だし スープストック こしょう	779 2.6
27	火	コッペパン					パン			
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			602 2.8
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のバーベキューソース じゃがいものバジル炒め アルファベットスープ	鶏肉 ウインナー 大豆		人参 バジル 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン	砂糖 でんぷん じゃがいも マカロニ	ごま 油	酒 ケチャップ ソース ペペロンチーノシーズニング コンソメ スープストック コンソメ こしょう	784 3.7
28	水	☆実りの秋献立								
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						656 1.7
		さんまのかば焼き 豚肉ときのこのサラダ	さんま 豚肉		人参	しょうが キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ	でんぷん 砂糖	油 ごまドレッシング	しょうゆ みりん しょうゆ	
29	木	さつまいものみそ汁	豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ れんこん	さつまいも		和風だし	825 2.1
		☆おはなし献立「サラダでげんき」								
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						631 2.2
30	金	ミートボールの甘辛炒め	鶏肉 豚肉 大豆		人参	玉ねぎ しょうが にんにく 枝豆	砂糖 でんぷん	ラード 油	みりん 酒 しょうゆ 塩 香辛料	
		★りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	酢 しょうゆ	808 2.7
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		なめこ 大根 ねぎ			和風だし	
		パンブキンババロア					ババロア			
30	金	☆八原小学校リクエスト献立								
		ご飯					米			612 1.6
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ		ブロッコリー 人参	しょうが 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ 和風だし	790 2.0

※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。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。



私たちの身の回りには、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物が
あり、それを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすためには食品の生産や購入、料理など様々な場面での一人一人の工夫が大切です。できるところから、食べ物を大切にする方法を考えてみましょう。

日本の1年間の食品ロス 約461万 トン!?

日本の食品ロスは1年間で約461万トン(令和6年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは約237万トンが、一般家庭からは約224万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

※環境省より公表

世界の食料支援量よりも多い!
令和6年の世界の食料支援量は約250万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

食品ロスはどこで発生しているの?

食品メーカー 小売店 飲食店 家庭
食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産や販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

食べ物を使い切ろう! 食べきろう!

調理するとき、野菜の皮を厚くむいたり、外側の葉を捨てたりしていませんか? 食べられる部分まで捨てることも食品ロスにつながります。食べきれる量をつくったり、野菜の皮できんぴらをつくったりするなど、食べ残さないようにしましょう!

自分でできる! 食品ロスを減らす工夫 家族と取り組む!

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買い、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。

