

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
1 (火)	ながさきちゃんぽん(ソフトめん) ぎゅうにゅう やきぎょうざ②職③ アップルヨーグルトあえ ウエハース	ぶたにく えび なた	ぎゅうにゅう・こざかな・かいそう	りよくおうしよくやさい	しょうが しょうが しょうが しょうが	ソフトめん でんぷん ごまあぶら	623 23.8 2.7
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン パンサンスー とうふとわかめのみそしる	とりにく		にんにく にんじん	でんぷん さとう はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	679 24.2 2.6
3 (木)	ピピンバ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル) ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが しょうが にんにく もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	629 28.4 2.4
4 (金)	ライツシヨポニガー(バーガーパン) ぎゅうにゅう コールスローサラダ あきのかおりシチュー	ホキ			たまねぎ しいたけ	コッパン パン あぶら	654 25.5 2.8
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ(ソース) みずなだれいこんのサラダ かんぴょうのたまごとじしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ	ごはん パンでんぷん さとう あぶら	665 24.8 2.4
8 (火)	にくじろうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう たらフリッター② ひじきサラダ(ごまドレッシング)	ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しょうが たまねぎ しいたけ	ソフトめん ごまごこ あぶら あぶら ごま	627 25.8 2.9
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆうあんづけやき くりりりちくせん ぶたしょうがスープ ブルーベリーゼリー※	ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん しょうが しょうが	ごまごこ くり あぶら あぶら	725 26.9 2.1
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう もろのみそがらめ キャベツのうめあえ とりだんごスープ みかんクレープ※	もろ	ぎゅうにゅう	しょうが	しょうが キャベツ しょうが	ごまごこ でんぷん さとう あぶら	703 26.0 2.4
11 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう ますのみみじマヨネーズやき キャベツとコーンのソテー まめピューレのシチュー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご	コッパン さとう	ノンエッグマヨネーズ バター あぶら	732 32.7 2.6
15 (火)	きのこうどん(ソフトめん きのこじる) ぎゅうにゅう やさいかきあげ さといものそぼろに	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しょうが たまねぎ しいたけ	ソフトめん ごまごこ じゃがいも あぶら	618 22.3 2.7
16 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう(マスカット) オムレツ ツナとわかめ(ごまドレッシング)	ぶたにく	はっこうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごまごこ じゃがいも あぶら	637 21.1 3.1
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたまごめし なすのみそいため とうにゅういりやさいのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	ごま	ごま さとう	ごま ごま	637 26.2 2.5
18 (金)	ハンバーガー ぎゅうにゅう ジャーマンポテト アルファベットスープ ら・フランスゼリー※	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも	バター あぶら	603 24.3 3.4
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ きりほしだれいこんのために はりはりじる	さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだれいこん しょうが	さとう あぶら あぶら	624 27.7 2.4

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
22 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばん) ぎゅうにゅう ウインナーたまごまき じゃがいもごまがらめ	とりにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん ごまごこ あぶら	713 25.1 3.5
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) かいせんワタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん	ごぼう ごまごこ	あぶら ごま あぶら ごま	697 26.1 2.5
24 (木)	ちゅうかどん(ごはん ちゅうかどんのく) ぎゅうにゅう パオス1・2年①3~② マスカットゼリーあえ	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	しょうが しょうが しょうが しょうが	ごはん さとう ごまあぶら	665 26.1 1.9
25 (金)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー げんまいりスープ バナナパイロア	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たまねぎ セロリ キャベツ スルメ	ナン ごまごこ あぶら オリーブあぶら	608 26.2 2.9
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんあげ もやしのピリからあえ みそけんちんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが しょうが にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし きゅうり	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま	657 22.2 2.4
29 (火)	たんたんめん(ちゅうかめん たんたんめんスープ) ぎゅうにゅう とうふしゅうまい② ブロッコリーサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たら	しょうが しょうが しょうが しょうが	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま	676 28.5 3.1
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ チンゲンサイともやしのオイスターいため だれいこんのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	しょうが しょうが もやし	ごはん でんぷん あぶら	686 26.7 2.5
31 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ こまつなとちくわのにびたし こうやとうふじる ハロウィンデザート※	いかに	ぎゅうにゅう	ごま	ごま ごま	ごはん でんぷん あぶら	686 28.4 2.2

☆ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり**、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、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまいも、みずな、チンゲンサイ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、なす、ごぼう、ねぎ、れんこん」です。

* 給食だより *

給食選挙に参加しよう

と き：10月13日(日) 午前9時～午後3時
と ころ：古河関東・マンナカ祭り出店会場内

令和7年1月の給食に出るデザートを
選挙で決めるよ！ぜひ投票に来てね！



はなももめいすいくん

10月10日は
目の愛護デー

給食によく使われる野菜「にんじん」には、「ビタミンA」がたくさん含まれています。ビタミンAは目や皮膚の健康に欠かせない栄養素です。