

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		おもにからだのちょうしをととのえる		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	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こざかな ・かいそう	りよくおうしょくやさい	そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もろのチリソース いそあえ とりだんごスープ	もろ	ぎゅうにゅう		ねぎ にんにく でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	604 23.7 2.3
3 (火)	きのこうどん(ソフトめん きのこじる) ぎゅうにゅう えびいかかきあげ かぼちゃのそぼろに	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しめじ しいたけ たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ しめじ ねぎ	ソフトめん	620 24.6 2.9
4 (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) ミートオムレツ きゅうりとくまわかめのサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく いんげんまめ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ブルーン	ごはん むぎ じゃがいも	627 21.2 2.7
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき だいにんのそぼろに とんじる ブルーベリーゼリー※	ぎゅうにゅう	さわら		だいにん えだまめ しょうが	さとう でんぶん あぶら	635 27.6 2.0
6 (金)	チリドッグ(ドッグパン チリコンカン) ぎゅうにゅう げんまいいりスープ ぶどうゼリーあえ	ぶたにく だいず ひよこまめ えんどう いんげんまめ		トマト	にんにく たまねぎ にんにく	コッパパン さとう あぶら	592 24.7 2.6
10 (火)	カレータンめん(ソフトめん カレータンめん) ぎゅうにゅう ウインナーいりあつやきたまご だいがくいも	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリ キャベツ もも パインアップル みかん ぶどう	じゃがいも げんまい さとう	663 23.0 2.7
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) もやしのこみいため いなかじる	あじ	ぎゅうにゅう		はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ きくらげ	ソフトめん でんぶん あぶら	648 23.9 2.4
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれやき こんにゃくのピリからいため 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		さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごま	632 25.2 2.6
13 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップやき みずなだいにんのサラダ(イタリアンドレッシング) クラムチャウダー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり だいこん とうもろこし	あぶら	722 32.2 3.2
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりつくね②職③ きりぼしだいにんのため はりはりじる	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ パンこ ごま	さとう あぶら あぶら	610 22.6 2.2
17 (火)	ながさきちゃんぽんめん (ソフトめん ながさきちゃんぽんスープ) ぎゅうにゅう あげぎょうざ②職③ ヨーグルトあえ	ぶたにく えび なると	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ちくわ えのきだけ ねぎ	ソフトめん でんぶん ごまあぶら	637 25.3 2.6
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんあげ パンサンスー とうふとわかめのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん えだまめ	でんぶん さとう あぶら ごま	665 24.7 2.3
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため キャベツときゅうりのしおこんぶあえ トックスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし はるさめ さとう	ごまあぶら	606 23.0 2.9

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		おもにからだのちょうしをととのえる		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	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こざかな ・かいそう	りよくおうしょくやさい	そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし
20 (金)	ココアこめパン ぎゅうにゅう たらのカレーパンこやき キャベツとコーンのソテー さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう			こめパン さとう ココア パンこ オリーブオイル バター		713 33.0 3.2
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまんじゅう かむかむかいそうナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう			ごはん		686 27.0 2.9
24 (火)	にくじうどん(ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう ポークシュウマイ② ひじきとツナのサラダ(ごまドレッシング)	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	ソフトめん	670 29.9 2.7
25 (水)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ) ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ みそけんちんじる	とりにく たまご	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう	621 26.2 2.8
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン こまつなとじゃこのいためもの にくいりワントンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		にんにく	でんぶん さとう あぶら ごま	668 24.4 2.5
27 (金)	チンカツバーガー(バーガーパン チンカツ ソース) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ミネストローネ かぼちゃプリン※	とりにく	ぎゅうにゅう		にんじん だいにん ごぼう	さとう でんぶん あぶら ごま	724 26.8 2.9
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソース こふさいも とうふとえのきのたまごスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいにん さとう でんぶん	あぶら ごま	617 23.2 2.8
31 (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 パオズ1・2年①3年～② ヤーコンのサラダ(ごまドレッシング)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが だいにん ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	701 27.4 2.8

- ☆ 物資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「さつまいも、みずな、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいにん、こめ、ぶたにく」です。

きゅうしょく せん きょ ざん か

給食選挙に参加しよう

と き：10月8日(日) 午前9時～午後3時

ところ：関東ド・マンナ力祭りテント会場

れいわ ねん かつ きゅうしょく で

令和6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

かつ か

10月10日は

め あい こ

目の愛護デー

きゅうしょく つか やさい

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。