

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	たんずいかぶつ	ししつ	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ きゅうりとキャベツのあざづけ なめこのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう・こざかな・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	664 23.9 3.0
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ チョレギサラダ えびボールのスープ	ぎゅうにく		にんじん なら にんじん なら にんじん なら にんじん なら	さとう さとう さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	611 23.7 2.9
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやり だいこんとあぶらあげのもの かんぴょうのたまごじじる	とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう かんぴょう えのきだけ ししいたけ	さとう ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら	625 26.6 2.3
7 (火)	ごまみそラーメン (ちゅうかめん ちゅうかめんスープ) ぎゅうにゅう ミルクドーナツ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく なんと たまご まぐろ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ のり くきわかめ	にんじん にんじん にんじん にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごま ごま ごま ごま	698 24.6 3.4
8 (水)	ちゅうかどん(ごはん ちゅうかどんのぐ) ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ フルーツあんぱん ぱりぱりこざかな	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ フルーツあんぱん ぱりぱりこざかな	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にゅう いわし	にんじん さやえんどう にんじん にんじん にんじん	ごま ごま ごま ごま	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	720 29.3 2.0
9 (木)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) はっこうにゅう いかナゲット②職員③ コーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ぶたにく はっこうにゅう いか たちうお コーン	にんじん はっこうにゅう はっこうにゅう はっこうにゅう	ごま ごま ごま ごま	あぶら あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら	719 22.0 2.6
10 (金)	ミートサンド(ビタパン ミートサンドのぐ) ぎゅうにゅう コールスローサラダ(コールスロドレッシング) コーンクリームパスタ ラ・フランスゼリー※	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう ハム ベーコン ラ・フランス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん にんじん にんじん	ごま ごま ごま ごま	あぶら あぶら あぶら あぶら	643 26.9 3.7
14 (火)	やさしいあんかけめん (ソフトめん やさしいあんかけスープ) ぎゅうにゅう にらまんじゅう 1・2年①3年～② さつまいものあまに	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまいものあまに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にら さつまいものあまに	にんじん にんじん にんじん にんじん	ごま ごま ごま ごま	あぶら あぶら あぶら あぶら	621 24.4 3.4
15 (水)	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク) ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ヨーグルトあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	にんじん にんじん にんじん にんじん	ごま ごま ごま ごま	あぶら あぶら あぶら あぶら	714 21.6 2.3
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソース ひじきのいために せんべいじる	ぶたにく とりにく ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ひじき	にんじん にんじん にんじん	ごま ごま ごま	あぶら あぶら あぶら	624 23.0 3.0
17 (金)	ホットドッグ(ドッグパン ロングウインナーカレーチャップソース) ぎゅうにゅう きのこほうれんそうのソテー キャベツのミルクスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん	ごま ごま ごま ごま	あぶら あぶら あぶら あぶら	636 25.8 3.4
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう※(こがしてつくられているよ) めひかりフライ こまつなとヤーコンのいためもの たまごじる(あきたけのきょうどりょうり)	なっとう めひかり あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん	ごま ごま ごま ごま	あぶら あぶら あぶら あぶら	688 29.4 1.8

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	たんずいかぶつ	ししつ	
21 (火)	おかめうどん(ソフトめん おかめじる) ぎゅうにゅう かぼちゃのおやき (いばらきけんたいごまのおやきです) はくさいとぎゅうりのサラダ(ごまおドレッシング)	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう かぼちゃ はくさいとぎゅうりのサラダ(ごまおドレッシング)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かぼちゃ はくさいとぎゅうりのサラダ(ごまおドレッシング)	にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう	ねぎ まいだけ ねぎ まいだけ ねぎ まいだけ ねぎ まいだけ	ソフトめん ソフトめん ソフトめん ソフトめん	621 21.9 3.0
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがレモンいため れんこんのおかかマヨネーズ まごわやさしいみそしる	ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん	さとう さとう さとう さとう	ごま ごま ごま ごま	636 23.4 1.8
24 (金)	こめパン ぎゅうにゅう ぶたにくのマーマレードやき みずなとだいこんのサラダ(イタリアンドレッシング) ジュリエンスープ くりのムース※	ぶたにく ぶたにく みずな ジュリエンスープ くりのムース※	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	さとう さとう さとう さとう さとう	ごま ごま ごま ごま ごま	711 31.7 2.8
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに もやしのこうみいたため スーミータン	とりにく ぶたにく たまご スーミータン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん	さとう さとう さとう さとう	ごま ごま ごま ごま	716 25.5 2.9
28 (火)	ごまタンメン(ちゅうかめん ごまタンメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい 1・2年①3年～② だいこんとささみのサラダ(ごまおドレッシング) りんごヨーグルト※	ぶたにく いか ぎゅうにゅう しゅうまい 1・2年①3年～② だいこんとささみのサラダ(ごまおドレッシング) りんごヨーグルト※	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	さとう さとう さとう さとう さとう	ごま ごま ごま ごま ごま	685 32.4 3.2
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーしょうゆやき きりこんぶのもの どさんこじる(ほっかいどうのきょうどりょうり)	さば さば さば さば	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん	さとう さとう さとう さとう	ごま ごま ごま ごま	653 26.8 2.2
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのあんかけ おでん キャベツとぎゅうりのごまあえ	とうふ とりにく ちくわ きょうにくすり キャベツとぎゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん にんじん	さとう さとう さとう さとう	ごま ごま ごま ごま	627 21.6 2.3

☆ 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「ごめ、ぶたにく、さつまいも、はくさい、キャベツ、きゅうり、だいこん、チンゲンサイ、みずな、
れんこん、ごぼう、ねぎ」です。

* 給食だより *

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

