



令和5年 10月分 献立予定表 (21回)



Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

坂東市立岩井学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 体の中での主なはたらき | | | | | | 小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g) | |
|----|---|------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------|-------------------------------------|-----------------|--------------------|---|--------------------|
| | | | 体をつくるもとになる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 糧実類・油脂 | | |
| 2 | 月 | コッペパン はっこうにゅう | | はっこう乳 | | マスカット | パン | 660 23.4 2.8 | | |
| | | フライドチキン | とり肉 | | | 小麦粉 | 油 | | | |
| | | キャベツのカレーマヨあえ | | | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし | マヨネーズ | | | |
| 3 | 火 | さつまいものクリームシチュー | ベーコン | 牛乳 クリーム | にんじん パセリ | エリンギ たまねぎ | さつまいも | 油 | 641 23.2 2.0 | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | ごはん | | | | |
| | | ほうれんそうぎょうざ(2・2・2・3) | ぶた肉 とり肉 | | ほうれんそう | キャベツ しょうが | 小麦粉 | | | |
| 4 | 水 | ぶたにくときくらげいため | ぶた肉 | | にんじん | キャベツ もやし きくらげ | | 油 | 670 25.5 1.8 | |
| | | ピーフンスープ | とり肉 とうふ | | にんじん | だいこん はくさい | ピーフン でんぷん | ごま油 | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | ごはん | | | | |
| 5 | 木 | あじまんじゅう(2) | あじ ぶた肉 とり肉 | | | たまねぎ たけのこ しょうが にんにく | 小麦粉 | | 724 24.6 2.0 | |
| | | はっぼうさい | ぶた肉 えび なると うずら卵 | | にんじん | たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ にんにく しょうが | でんぷん | 油 | | |
| | | ※マンゴープリン | | | | マンゴー | 砂糖 | | | |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | ごはん | | 703 23.8 2.4 | | |
| | | メンチカツ | とり肉 ぶた肉 | | | たまねぎ | パン粉 | | 油 | |
| | | アスパラとツナのサラダ | まぐろ | | アスパラガス にんじん | カリフラワー | | | | |
| 10 | 火 | トマトスープ | ぶた肉 大豆 | チーズ | にんじん | たまねぎ にんにく トマト | じゃがいも | バター | 672 23.6 2.5 | |
| | | カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーじる) | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | もやし たまねぎ | ソフトめん | 油 | | |
| | | チーズドッグ | 卵 | チーズ | | | 小麦粉 砂糖 | | | |
| 11 | 水 | だいこんサラダ ●ドレッシング | | | にんじん | だいこん きゅうり えだまめ | | ごま | 727 22.9 2.6 | |
| | | ごはん ●ぶりかけ 牛乳 | かつお | 牛乳 のり | | | ごはん | | | |
| | | あつやきたまご | 卵 | | | | 砂糖 | | | |
| 12 | 木 | にくじゃが | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ グリンピース | じゃがいも 砂糖 | 油 | 637 23.0 2.6 | |
| | | あつあげとわかめのみそしる | 生あげ みそ | わかめ | | だいこん ねぎ | こんにゃく | | | |
| | | ※ブルーベリーゼリー | | | | ブルーベリー | 砂糖 | | | |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | ごはん | | 589 27.6 3.1 | | |
| | | いかのてんぷら ●パックしょうゆ | いか | | | | 小麦粉 | | 油 | |
| | | ごもくきんぴら | ぶた肉 | | にんじん | ごぼう | こんにゃく | | ごま油 | |
| 16 | 月 | さつまいものみそしる | とうふ みそ | | にんじん | たまねぎ しめじ | さつまいも | | 685 24.4 2.5 | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | ごはん | | | | |
| | | にくだんご(2) | とり肉 | | | たまねぎ | 砂糖 | パン粉 | | |
| 17 | 火 | ちゅうかあえ | くらげ | | にんじん | もやし きゅうり | | | 653 26.3 2.6 | |
| | | にくいりワントンスープ | なると 卵 ぶた肉 | | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ しいたけ しょうが | 小麦粉 | でんぷん | | |
| | | しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しょうゆラーメンじる) | ぶた肉 なると | 牛乳 | にんじん | メンマ キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし | | 油 | | |
| 18 | 水 | にたまご | 卵 | | | | | | 681 24.2 2.4 | |
| | | パンパンジーサラダ | とり肉 | | にんじん | もやし きゅうり | | ごま | | |
| | | やきそばパン 牛乳 (ドッグパン やきそば) | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ もやし しいたけ しょうが | パン | ちゅうかめん | | |
| 19 | 木 | ハムカツ | ハム | | | | 小麦粉 | パン粉 | 油 | 638 24.3 1.8 |
| | | れいとうみかん | | | | みかん | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | ごはん | | | | |
| 20 | 金 | さばのぶなかほしやき | さば | | にんじん | もやし きゅうり | | ごま | 702 23.1 3.1 | |
| | | もやしのしおこんぶあえ | | こんぶ | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ れんこん | | 油 | | |
| | | こんさいじる | とり肉 とうふ | | | | | | | |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | ごはん | | 702 23.1 3.1 | | |
| | | ほきフライ ●パックソース | ほき | | | | 小麦粉 | | パン粉 | |
| | | ほうれんそうサラダ | | | ほうれんそう にんじん | とうもろこし もやし | | | 油 | |
| 20 | 金 | げんまいいりスープ | ぶた肉 | | パセリ | たまねぎ キャベツ しめじ にんにく | げん米 | | 638 24.3 1.8 | |
| | | とりそぼろどん 牛乳 (むぎごはん たまごいりとりそぼろ) | とり肉 卵 大豆 | 牛乳 | | ごぼう しょうが グリンピース | ごはん | 砂糖 | | |
| | | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー にんじん | とうもろこし | 大麦 | | | |
| 20 | 金 | すましじる | とうふ | わかめ | | だいこん しいたけ ねぎ | | | 702 23.1 3.1 | |
| | | けんちんうどん 牛乳 (ソフトめん けんちんじる) | とり肉 | 牛乳 | にんじん | だいこん ねぎ | ソフトめん | 油 | | |
| | | ちくわのいそべあげ | ちくわ | あおさ | | | こんにゃく | | | |
| 20 | 金 | ちくわのいそべあげ | ちくわ | あおさ | | | 小麦粉 | 油 | 702 23.1 3.1 | |
| | | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう とうもろこし | | マヨネーズ | | |
| | | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう とうもろこし | | マヨネーズ | | |

【お知らせ】10月分給食費の口座振替は10月31日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

| 日 曜 | 献立名 | 体の中での主なはたらき | | | | | | 小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) |
|------|--|------------------------------------|-----------------|--|--|-------------------------|----------------|---|
| | | 体をつくるもとになる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 種実類・油脂 | |
| 23 月 | 七福小 リクエスト献立 | ぶた肉 大豆 | 牛乳 コーヒ-乳いりよう | にんじん ブロッコリー にんじん | にんにく なす たまねぎ カリフラワー | ナン | 油 | 668 21.0 3.0 |
| 24 火 | ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ いんげんとベーコンのソテー いものこじる | とり肉 ベーコン とり肉 生あげ | 牛乳 | さやいんげん にんじん | たまねぎ とうもろこし しいたけ ごぼう だいこん | ごはん パン粉 砂糖 | 油 | 663 24.8 2.2 |
| 25 水 | ごはん 牛乳 シューマイ(1・2・2・2) なすとぶたにくのみそいため はくさいとベーコンのスープ | とり肉 ぶた肉 卵 ぶた肉 みそ ベーコン なると | 牛乳 | にんじん | たまねぎ なす たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ たけのこ | ごはん 小麦粉 てんぷん 砂糖 油 | | 701 28.6 2.7 |
| 26 木 | ごはん ●のり 牛乳 れんこんのえびはさみあげ もやしときゅうりのサラダ とんじる | えび たら まぐろ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ | 牛乳 のり | にんじん | れんこん たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ | ごはん パン粉 小麦粉 | 油 | 726 23.6 2.2 |
| 27 金 | きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きものこじる) りんごおやき れんこんサラダ | とり肉 油あげ | 牛乳 | にんじん | なめこ しめじ ねぎ エリンギ しいたけ りんご | ソフトめん 砂糖 | 油 | 646 22.0 2.2 |
| 30 月 | コッパン 牛乳 かぼちゃがたハンバーグ (小1~4年 40g、小5~ 60g) ●パッケチャップ かぼちゃサラダ ●マヨネーズ コンソメスープ ※とうにゅうプリン | とり肉 ぶた肉 ベーコン とうふ 豆乳 | 牛乳 | にんじん こまつな | かぼちゃ トマト かぼちゃ たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ | パン 砂糖 | マヨネーズ じゃがいも | 638 23.7 2.7 |
| 31 火 | Happy Halloween! オムライス 牛乳 (チキンライス いりたまご ●パッケチャップ) ブロッコリーサラダ だいこんスープ ※ハロウィンエクレア | とり肉 卵 ぶた肉 卵 | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー にんじん パセリ かぼちゃ | たまねぎ とうもろこし カリフラワー だいこん たまねぎ しいたけ にんにく | ごはん 砂糖 | | 759 22.5 3.3 |

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- 太字は茨城県産使用を予定しております。・材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

身近な「SDGs」を意識してみませんか

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

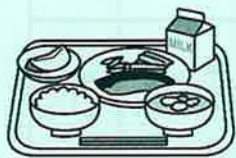
学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています。

安心して食べられるよう衛生的に調理しています。

地産地消を推進しています。

みんなで同じものを食べることが出来ます。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

ごはんの食べ方



新米の季節です。よく味わっていただきましょう。