



# 令和5年 10月分 献立予定表 (21回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

| 日  | 曜 | 献立名                             | 体の中での主なはたらき                      |                                |                              |                                      |                                |                             | 小学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分(g) | 中学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>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<br><small>魚・肉・卵・豆・豆製品</small> | 2群<br><small>牛乳・小魚・海藻類</small> | 3群<br><small>緑黄色野菜</small>   | 4群<br><small>その他の野菜・きのこ・果物</small>   | 5群<br><small>穀類・いも類・砂糖</small> | 6群<br><small>種実類・油脂</small> |   |   |                    |
| 2  | 月 | ごはん 牛乳                          |                                  | <b>牛乳</b>                      |                              |                                      |                                | <b>ごはん</b>                  |   | 689<br>22.5<br>2.8                              | 816<br>25.9<br>3.3 |
|    |   | メンチカツ ★ソース                      | とり肉 ぶた肉<br>ぎゅう肉                  |                                | トマト                          | たまねぎ                                 | パン粉 でんぷん<br>小麦粉 砂糖             | 油                           |   |   |                    |
|    |   | もやしとえだまめのしおナムル                  |                                  |                                | <b>にんじん</b>                  | <b>きゅうり もやし</b> えだまめ                 |                                |                             |   |   |                    |
|    |   | とりとキャベツのスープ                     | とり肉 とうふ                          |                                | <b>あかピーマン</b> パセリ            | キャベツ                                 |                                | 油                           |   |   |                    |
| 3  | 火 | しょくパン ★マーマレード 牛乳                |                                  | <b>牛乳</b>                      |                              |                                      |                                | <b>パン</b> マーマレード            |   | 661<br>23.1<br>3.9                              | 791<br>33.6<br>4.8 |
|    |   | しろごまとりつくね(2)                    | とり肉                              |                                |                              | たまねぎ                                 | パン粉 砂糖<br>でんぷん                 | ごま 油                        |   |   |                    |
|    |   | じゃがいもとチーズのサラダ                   |                                  | チーズ                            | パセリ                          | とうもろこし                               | じゃがいも                          |                             |   |   |                    |
|    |   | ワンタンスープ                         | とり肉 なんと                          |                                | <b>にんじん</b><br><b>チンゲンサイ</b> | にんにく しいたけ<br><b>もやし</b>              | 小麦粉                            | ごま油                         |   |   |                    |
| 4  | 水 | ごはん 牛乳                          |                                  | <b>牛乳</b>                      |                              |                                      |                                | <b>ごはん</b>                  |   | 600<br>20.2<br>2.2                              | 729<br>23.3<br>2.6 |
|    |   | ぎょうざ(2)                         | ぶた肉                              |                                | にら                           | キャベツ にんにく<br>しょうが とうもろこし             | 小麦粉 砂糖<br>パン粉                  | ごま油                         |   |   |                    |
|    |   | いんげんとベーコンのソテー                   | ベーコン                             |                                | さやいんげん<br><b>にんじん</b>        | とうもろこし                               |                                | 油                           |   |   |                    |
|    |   | かにかまとたまごのすましじる                  | かまぼこ<br>卵                        | わかめ                            |                              | しめじ <b>ねぎ</b>                        |                                |                             |   |   |                    |
| 5  | 木 | ジャージャーめん 牛乳<br>(ソフトめん ジャージャーじる) | <b>ぶた肉</b> みそ                    | <b>牛乳</b>                      | <b>にんじん</b>                  | にんにく しょうが たけのこ<br><b>たまねぎ もやし ねぎ</b> | <b>ソフトめん</b>                   | 油                           |   | 666<br>22.9<br>2.6                              | 832<br>28.4<br>3.1 |
|    |   | クリーミーコロッケ                       | かまぼこ ほたて<br>卵                    | 牛乳 クリーム                        |                              |                                      | パン粉 小麦粉<br>砂糖 でんぷん             | 油                           |   |   |                    |
|    |   | ★ソース                            |                                  |                                |                              |                                      |                                |                             |   |   |                    |
|    |   | ブロッコリーのごまあえ                     |                                  |                                | <b>ブロッコリー にんじん</b>           |                                      | 砂糖                             | ごま                          |   |   |                    |
| 6  | 金 | ごはん ★ふりかけ 牛乳                    |                                  | <b>牛乳</b>                      |                              |                                      |                                | <b>ごはん</b>                  |   | 666<br>20.8<br>1.6                              | 832<br>25.0<br>2.0 |
|    |   | あつあげのちゅうかに                      | <b>ぶた肉</b> 生あげ<br>みそ             |                                | <b>にんじん</b><br><b>チンゲンサイ</b> | しょうが たまねぎ<br>しいたけ                    | 砂糖<br>でんぷん                     | 油                           |   |   |                    |
|    |   | ごぼうサラダ                          |                                  |                                | <b>にんじん</b>                  | <b>ごぼう</b>                           |                                |                             |   |   |                    |
|    |   | ※マンゴープリン                        |                                  | れん乳                            |                              | マンゴー                                 | 砂糖                             |                             |   |   |                    |
| 10 | 火 | チキンバーガー 牛乳<br>(バーガーパン うまだれチキン)  | <b>とり肉</b>                       | <b>牛乳</b>                      |                              | にんにく しょうが<br>りんご                     | <b>パン</b>                      | 油                           |   | 659<br>27.2<br>3.2                              | 753<br>30.6<br>3.9 |
|    |   | ツナサラダ                           | まぐろ                              |                                | <b>にんじん</b>                  | <b>キャベツ きゅうり</b>                     | でんぷん 砂糖                        |                             |   |   |                    |
|    |   | トマトスープ                          | <b>ぶた肉</b>                       |                                | トマト                          | しょうが しいたけ<br>たまねぎ                    | マカロニ                           | 油                           |   |   |                    |
|    |   | ごはん 牛乳                          |                                  | <b>牛乳</b>                      |                              |                                      | <b>ごはん</b>                     |                             |   |   |                    |
| 11 | 水 | ほねごとさんまのみそに                     | さんま みそ                           |                                |                              | しょうが                                 | 砂糖                             |                             |   | 678<br>30.2<br>2.9                              | 828<br>34.4<br>3.5 |
|    |   | こまつなとかまぼこのごまいため                 | かまぼこ                             |                                | こまつな <b>にんじん</b>             |                                      | 砂糖                             | 油 ごま                        |   |   |                    |
|    |   | さつまじる                           | とり肉 とうふ<br>みそ                    |                                | <b>にんじん</b>                  | <b>ごぼう だいこん</b><br><b>ねぎ</b>         | <b>こんにゃく</b>                   |                             | さつまいも   |   |                    |
|    |   | きつねうどん 牛乳<br>(ソフトめん きつねじる)      | とり肉 油あげ<br>なんと                   | <b>牛乳</b>                      |                              | しいたけ たまねぎ                            | <b>ソフトめん</b>                   |                             |   |   |                    |
| 12 | 木 | ごぼうのかきあげ                        |                                  |                                | <b>にんじん</b> しゅんぎく            | たまねぎ ごぼう                             | 小麦粉 でんぷん                       | 油                           |   | 692<br>22.7<br>2.8                              | 857<br>28.4<br>3.4 |
|    |   | こんにゃくサラダ                        |                                  |                                | <b>にんじん</b>                  | <b>キャベツ きゅうり</b>                     | こんにゃく                          |                             |   |   |                    |
|    |   | ごはん 牛乳                          |                                  | <b>牛乳</b>                      |                              |                                      | <b>ごはん</b>                     |                             |   |   |                    |
|    |   | いかのしょうがやき                       | いか                               |                                |                              | しょうが                                 |                                |                             |   |   |                    |
| 13 | 金 | きりほしだいこんのさっぱり                   |                                  |                                | <b>にんじん</b>                  | だいこん                                 | 砂糖                             | 油                           |   | 635<br>29.7<br>1.9                              | 787<br>33.6<br>2.2 |
|    |   | なすのみそじる                         | 油あげ とうふ みそ                       |                                | <b>にんじん</b> こまつな             | <b>だいこん なす ねぎ</b>                    |                                |                             |   |   |                    |
|    |   | チキンカレーライス 牛乳<br>(むぎごはん チキンカレー)  | とり肉                              | <b>牛乳</b>                      | <b>にんじん</b>                  | にんにく たまねぎ<br>りんご                     | <b>ごはん</b> むぎ                  | 油                           |   |   |                    |
|    |   | コーンしゅうまい(1, 1, 2, 2)            | ぎよ肉すりみ<br>ぶた肉 とうふ                |                                |                              | とうもろこし たまねぎ                          | でんぷん<br>パン粉 小麦粉                |                             |   |   |                    |
| 16 | 月 | かぼちゃのサラダ ★マヨネーズ                 |                                  |                                | かぼちゃ                         | たまねぎ                                 |                                | マヨネーズ                       |   | 741<br>22.3<br>2.8                              | 963<br>29.3<br>3.8 |
|    |   | ごはん 牛乳                          |                                  | <b>牛乳</b>                      |                              |                                      | <b>パン</b>                      |                             |   |   |                    |
|    |   | はっこうにゅう                         |                                  |                                |                              | えだまめ                                 | 小麦粉 でんぷん<br>砂糖 こめ粉             | 油                           |   |   |                    |
|    |   | 生子管小<br>リクエスト献立                 |                                  |                                | <b>にんじん</b>                  | <b>きゅうり もやし</b>                      |                                |                             |   |   |                    |
| 17 | 火 | 牛乳 クリーム<br>卵                    |                                  | <b>牛乳</b> クリーム<br>クリーム         | <b>にんじん</b> パセリ              | たまねぎ とうもろこし                          | じゃがいも                          | バター                         |   | 633<br>18.7<br>3.0                              | 753<br>22.3<br>3.9 |
|    |   | 砂糖                              |                                  |                                |                              |                                      |                                |                             |   |   |                    |
|    |   | ごはん 牛乳                          | <b>ぶた肉</b>                       | <b>牛乳</b>                      | <b>にんじん</b> にら               | たまねぎ しめじ<br>にんにく                     | <b>ごはん</b>                     | ごま油                         |   |   |                    |
|    |   | はくさいのしおこんぶあえ                    |                                  | こんぶ                            | <b>にんじん</b>                  | はくさい <b>もやし</b><br><b>きゅうり</b>       | 春雨 砂糖                          | ごま                          | ごま油   |   |                    |
| 18 | 水 | かきたまじる                          | 卵 なんと                            | わかめ                            | <b>にんじん</b> ほうれんそう           | しいたけ <b>ねぎ</b>                       | でんぷん                           |                             |   | 609<br>22.7<br>2.1                              | 768<br>27.6<br>2.6 |



【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します。

| 日 曜  | 献立名   | 体の中での主なはたらき     |                 |             |                               |   |  | 小学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分(g) | 中学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>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<br>魚・肉・豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻類 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物           | 5群<br>穀類・いも類・砂糖   | 6群<br>種実類・油脂                                     |   |   |
| 19 木 | タンメンうどん 牛乳<br>(ソフトめん タンメンスープ)<br>さつまいもコロック                        | ぶた肉<br>なると      | 牛乳              | にんじん        | しょうが もやし ねぎ<br>たまねぎ キャベツ きくらげ | ソフトめん<br>とうもろこし   | 油<br>さつまいも 砂糖<br>小麦粉 パン粉                         | 681<br>21.8<br>3.6                              | 845<br>26.9<br>4.5                              |
| 20 金 | はなやさいサラダ<br>ごはん 牛乳<br>とりのカレーマヨやき<br>きんぴらごぼう<br>だいこんとあぶらあげのみそしる    |                 | 牛乳              |             |                               | ごはん<br>ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>しめじ  |  | 727<br>28.0<br>2.3                              | 865<br>31.4<br>2.8                              |
| 23 月 | ごはん 牛乳<br>かつおカツ<br>こんにゃくのいたためナムル<br>ちんげんさいのスープ                    |                 | 牛乳              |             |                               | ごはん<br>たまねぎ しょうが<br>だいこん ねぎ<br>えのきたけ                                  | 油<br>パン粉 砂糖 小麦粉<br>ごま油 ごま                        | 635<br>22.3<br>2.4                              | 762<br>25.5<br>2.9                              |
| 24 火 | しょくパン ★くるまめきなこクリーム 牛乳<br>にくだんご(2)<br>キャベツとツナのソテー<br>ポテトとウィンナーのスープ |                 | 牛乳              |             |                               | パン<br>ごぼう たまねぎ<br>れんこん ねぎ<br>キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ                      | きなこクリーム<br>砂糖 でんぷん<br>パン粉<br>マカロニ<br>じゃがいも       | 608<br>24.6<br>3.0                              | 716<br>28.7<br>3.9                              |
| 25 水 | ごはん 牛乳<br>チンジャオロース<br>カリフラワーのサラダ<br>タイピーエン                        |                 | 牛乳              |             |                               | ごはん<br>しょうが にんにく<br>たけのこ<br>カリフラワー きゅうり<br>キャベツ もやし<br>きくらげ ねぎ たけのこ   | ごま油<br>砂糖<br>でんぷん<br>油<br>春雨<br>ごま油              | 572<br>24.5<br>1.8                              | 721<br>29.9<br>2.2                              |
| 26 木 | しょうゆラーメン 牛乳<br>(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)<br>チーズはんぺんフライ<br>アスパラのサラダ      | ぶた肉<br>なると      | 牛乳              |             |                               | メンマ とうもろこし<br>にんにく ねぎ<br>アスパラガス にんじん                                  | 油<br>砂糖 パン粉<br>小麦粉 でんぷん                          | 634<br>24.7<br>3.2                              | 802<br>30.1<br>3.8                              |
| 27 金 | ごはん 牛乳<br>さばのしょうがに<br>わふうごまサラダ<br>じゃがいもとほうれんそうのみそしる               |                 | 牛乳              |             |                               | ごはん<br>しょうが<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ ねぎ                                    | ごま<br>油  | 658<br>24.1<br>2.7                              | 792<br>27.1<br>3.1                              |
| 30 月 | ごはん 牛乳<br>ローズかつ ★ソース<br>あおりんごゼリーあえ<br>いものこじる                      |                 | 牛乳              |             |                               | ごはん<br>りんご もも みかん<br>パインアップル<br>ごぼう しいたけ<br>だいこん ねぎ                   | 砂糖<br>でんぷん<br>さといも<br>こんにゃく                      | 700<br>25.3<br>2.0                              | 836<br>28.5<br>2.3                              |
| 31 火 | コッペパン 牛乳<br>かぼちゃがたハンバーグ<br>★ケチャップ<br>はるさめサラダ<br>あきのかおりシチュー        |                 | 牛乳              |             |                               | ごはん<br>たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ しめじ<br>とうもろこし | パン<br>砂糖<br>でんぷん<br>春雨 砂糖<br>ごま油<br>さつまいも<br>バター | 617<br>25.4<br>3.1                              | 741<br>29.3<br>3.8                              |

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。

食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎( )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。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。



みなさんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



### 5つの基本味と代表的な食べ物



### ● 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。

