



令和 7 年 9 月 分 献 立 予 定 表

20 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 種実類・油脂	
1 月	※ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン		656 29.2 2.3
	チキンナゲット(2)	とり肉 大豆				パン粉	油	
	シーザーサラダ			にんじん	キャベツ カリフラワー			
	●ドレッシング	とうにゅう			きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	バター	
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		731 30.3 1.4
	マーボーなす	ぶた肉 大豆 生あげ		にんじん ピーマン	なす ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	ごま油	
	もずくとげんまいのちゅうかスープ	とり肉	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	げんまい でんぷん		
	※ノンエッグプリン		だっしふん乳			砂糖		
3 水	ハヤシライス ※はっこう乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	はっこう乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも	油	705 25.4 2.8
	オムレツ	卵				砂糖 でんぷん		
	れんこんサラダ●ドレッシング			にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 油	
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		683 25.9 2.3
	にくだんご(1・2・2・2)	とり肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖	油	
	もやしとあつあげのみそしる	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん にら	もやし		油	
5 金	とんじるうどん 牛乳 (ソフトめん とんじる)	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ソフトめん こんにゃく	油	620 22.9 2.6
	たこやき(2)	たこ 卵			キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん	油	
	もやしのしおナムル●ドレッシング			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	
8 月	くろパン 牛乳		牛乳			パン		625 34.9 2.9
	チキントマトにこみ	とり肉 ひよこ豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	
	こんさいのコンソメスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ ごぼう		油	
	●さきさきチーズ		チーズ					
9 火	ぼんどうしさん㊦うやぐめし㊦の「なす」をつかいます!! ※しろいなすがはいるばあいもあります㊦							617 26.6 2.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ほっけいちやほし	ほっけ						
	こんにゃくサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	油	
10 水	ぶたにくとなすのみそしる	ぶた肉 みそ 油あげ		にんじん	たまねぎ なす しめじ		油	684 22.7 2.4
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	デミグラスチーズハンバーグ	とり肉	チーズ		たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉		
	ホットポテトサラダ●ノンエッグマヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
11 木	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ	ふ		715 28.2 2.5
	キーマカレーライス 牛乳 (ごはん キーマカレー)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす りんご にんにく しょうが	ごはん	油	
	はんぺんフライ	ぎょ肉 卵				砂糖 パン粉 でんぷん	油	
	カリフラワーとえだまめのサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖	油	
12 金	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ しめじ ごぼう たまねぎ	ソフトめん		612 27.3 2.2
	やきいも					さつまいも		
	ひじきサラダ●ドレッシング		ひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		742 31.0 2.3
	にくしゅうまい(1・2・2・2)	とり肉 えび かに			たまねぎ	小麦粉 砂糖		
	ちくわとやさいのちゅうかいため	ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	でんぷん	油	
	マーボースープ	ぶた肉 みそ とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	ごま油	
17 水	飯島小学校リクエストこんだて							616 24.1 1.9
	ごはん ※はっこう乳		はっこう乳		ブルーベリー	ごはん		
	とりのてりやき	とり肉				砂糖 でんぷん		
	ブロッコリーサラダ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり	砂糖	油	
	アルファベットマカロニスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖	油	
					パン粉 でんぷん			



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	
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		711 26.3 2.2
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	パン粉 砂糖 油 小麦粉 でんぷん		
	しおこんぶいため	ぶた肉	こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが		油	
	ワンタンスープ	ぶた肉 なんと みそ 卵		にんじん にら	もやし しいたけ しょうが にんにく たまねぎ	小麦粉 でんぷん	ごま油	
19 金	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん しおタンメンスープ)	ぶた肉 なんと	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ しょうが きくらげ	ソフトめん	ごま油	634 23.3 2.9
	ピザまん		チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖		
	フルーツあんぱん		れん乳 牛乳		もも パインアップル	水あめ 砂糖		
22 月	ホットドッグ 牛乳 (コッペパン ソーセージ)	ソーセージ	牛乳			パン		615 27.7 2.2
	アスパラガスサラダ●ドレッシング			にんじん アスパラガス	カリフラワー	砂糖	油	
	ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	
24 水	さんまの「骨(ほね)」に気をつけて食べてみよう！							692 29.0 2.1
	ごはん 牛乳		牛乳	骨(ほね)はきれいにとれるかな？ 		ごはん		
	さんまのしおやき	さんま					ノンエッグマヨネーズ	
	かぼちゃサラダ●ノンエッグマヨネーズ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし			
25 木	まいたけのみそしる	とり肉 とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん まいたけ ねぎ		油	769 33.2 2.0
	美味(おい)しおこんだて							
	とりそぼろごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ しょうが	ごはん 大麦		
	(むぎごはん とりそぼろ)	とり肉 大豆 みそ		にんじん	えだまめ	でんぷん 砂糖	油	
26 金	けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも こんにゃく	油	679 26.7 2.5
	※ヨーグルト		ヨーグルト					
	きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる)	とり肉 なんと 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	ソフトめん	油	
	ミニドッグ(1. 1. 1. 2)	ソーセージ 大豆				小麦粉 砂糖 でんぷん	油	
29 月	さつまいもサラダ●ノンエッグマヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	677 30.6 2.2
	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		
	ハンバーグ ●パックケチャップ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		
	あきのみりのりシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	さつまいも	くり バター	
30 火	マスカットゼリーあえ				もも パインアップル ナタデココ	砂糖		738 32.8 2.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのピリッとジャン	さば			にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	油	
	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 キャベツ	砂糖	油	
30 火	にらたまスープ	とり肉 卵 かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ しいたけ	でんぷん		

● 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。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と定めました。給食センターでは「減塩の日」の給食とし、食塩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。

なまえ
なすの名前

なすは英語で
Eggplantって
いうのよ

エッグ
Egg? たまご?
どうしてそんな
なまえ
名前なの?

見てごらん!
これもなすなの

しろ
この白くて
丸い形のなすから
名前がついたのよ

Egg
ほんとう
本当だ!
たまごに
そっくり!

油との相性バツグン!
おいしく食べようね!

ほかにもいろいろな色や形があって
どれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるの

なが
長なす

こまる
小丸なす

あお
青なす

ちゅうなが
中長なす

まる
丸なす

なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。