



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

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)	中学生 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	水	茨城県立農業大学の学生のみなさんが育てた きゅうり を使っています！								608 19.5 2.4	790 24.8 3.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		しおこうじチキンカツ(小40g・中職60g)	とり肉				小麦粉 パン粉 でんぶん	油			
		キャベツのごまひじきあえ	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 油			
2	木	なめこじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		なめこ だいこん ねぎ				607 18.5 1.9	763 22.2 2.4
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ぼうぎょうざ(小40g・中職50g)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん				
		ちゅうかいため	ぶた肉		にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが		油			
3	金	はるさめスープ	とうふ		こまつな にんじん	しめじ はくさい	はるさめ でんぶん	ごま油		651 22.3 3.2	893 29.0 4.4
		ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ なると	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しめじ	ソフトめん				
		ちくわのいそべあげ(小30g・中職50g)	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	油			
		さつまいものあまに					さつまいも 砂糖				
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			636 20.5 2.2	800 24.6 2.8
		とりてん(小40g・中職50g)	とり肉				小麦粉 でんぶん	油			
		ひじきのにもの	ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油			
		こんさいのごまじる	油あげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	ごま 油			
7	火	おつきみこんだて ポタージュには いっくんいもさんの さつまいもペースト を使っています！								725 21.5 2.6	829 24.7 3.0
		おつきみバーガー 牛乳 (バーガーパン マヨだまカツ ●バックソース)	ソーセージ 卵	牛乳			パン でんぶん パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ			
		キャベツとコーンのソテー			にんじん	キャベツ とうもろこし		油			
		さつまいものポタージュ	とり肉	クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ	さつまいも	油			
8	水	ぶたどん 牛乳 (ごはん ぶたどんのぐ)	ぶた肉	牛乳		たまねぎ しょうが	ごはん こんにゃく 砂糖			634 21.8 3.0	800 26.5 3.8
		いそかあえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖				
		ぐだくさんみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも				
9	木	10/10 目の愛護(あいご)デー スマホ・ゲームのやりすぎに注意 竹林(ちくりん)カフェさんの むのうやくブルーベリー を使っています！								706 19.8 2.0	851 22.8 2.3
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		カルピふうメンチカツ	牛肉 とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	油			
		にくだんごスープ	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん	はくさい ねぎ だけのこ しいたけ たまねぎ	パン粉 でんぶん				
10	金	ブルーベリーヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		ブルーベリー ナタデココ パインアップル	砂糖			603 23.4 3.6	767 28.6 4.5
		しょうゆらーめんふううどん 牛乳 (ソフトめん しょうゆらーめんスープ)	ぶた肉 なると	牛乳	こまつな	もやし とうもろこし ねぎ だけのこ たまねぎ	ソフトめん	油			
		にらまんじゅう(2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 でんぶん	油			
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油			
14	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			622 15.7 3.0	731 17.5 3.7
		クリーミーコロッケ	ぼたて	牛乳			パン粉 小麦粉	油			
		ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま 油			
		キャベツととりにくのスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ					
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			676 23.8 2.5	826 27.3 3.0
		ハンバーグおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ だいこん えのきたけ	砂糖 パン粉 でんぶん				
		ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		かきたまじる	とり肉 なると 卵	わかめ	にんじん	ねぎ	でんぶん				
16	木	ハヤシライス 牛乳		牛乳			ごはん 大麦			775 21.8 2.1	962 25.6 2.7
		(むぎごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	油			
		こいわしフライ(2)		かたくちいわし			小麦粉 パン粉	油			
		フルーツゼリーあえ				もも りんご パインアップル ナタデココ	砂糖				
17	金	きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きのこじる)	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん	なめこ しめじ ねぎ	ソフトめん			616 21.8 3.3	836 27.9 4.4
		とうふのいそべあげ(2・2・2・3)	とうふ とうにゅう ぎよ肉すりみ 卵	あおさ		たまねぎ	小麦粉 でんぶん	油			
		もやしとぶたにくのいためもの	ぶた肉 かつおぶし		にら	もやし キャベツ		油			

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)	中学生 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					
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		605 21.6 2.5	747 24.1 3.0			
	ほっけのしおやき	ほっけ										
	ごもくに	大豆 さつまあげ		にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油					
	だいこんとあぶらあげのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		だいこん わぎ							
21 火	七郷小学校 リクエストこんだて											
	※ナン ※はっこう乳		はっこう乳			ナン		647 18.3 3.9	789 20.3 4.8			
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも	油					
	からあげ(1・2・2・2)	とり肉			しょうが	でんぶん	油					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	油					
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		689 20.7 1.9	819 24.2 2.3			
	はるまき	とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉	油 ごま油					
	こんにゃくとしおこんぶのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	にんじん こまつな		こんにゃく	ごま ごま油					
	チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉 とうふ		チンゲンサイ	もやし だいこん		油					
23 木	たまごいりとりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ)	とり肉 卵 大豆	牛乳		しょうが	ごはん 砂糖 でんぶん	油	619 24.5 2.5	768 29.6 3.2			
	はなふのすましじる	かまぼこ		ほうれんそう にんじん	だいこん わぎ	ふ						
	●かたぬきレアチーズケーキ		チーズ		いちご	砂糖						
	24 金	ジャージャーうどん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ わぎ たけのこ しょうが	ソフトめん でんぶん	油	623 24.9 3.8	798 29.9 4.8		
パオズ(2)		ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん						
ほうれんそうのツナコーンあえ		まぐろ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		ごま ノンエッグマヨネーズ					
27 月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	油	602 22.0 2.2	777 27.6 2.9		
	ぶたにくのみそいため	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	もやし キャベツ しょうが	砂糖 でんぶん	油					
	かにしゅうまい(2・2・2・3)	かに えそ ぶた肉 卵			たまねぎ	小麦粉 でんぶん						
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	わぎ たまねぎ しいたけ							
28 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		633 22.9 3.4	758 25.1 4.3			
	チキンのオープンやき	とり肉	チーズ			パン粉 砂糖	油					
	マカロニサラダ			にんじん	とうもろこし	マカロニ 砂糖	マヨネーズ					
	クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも						
29 水	美味(おい)しおこんだて											
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		645 25.3 1.8	784 28.3 2.0			
	めばるのたつたあげ	めばる				でんぶん	油					
	キャベツのわふういため	かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ		油					
30 木	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう わぎ	じゃがいも こんにゃく	油	625 21.2 1.9	789 25.7 2.2			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
	ブルコギふういため	ぶた肉		にんじん にら	もやし たまねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖	ごま 油					
	スーミータン	卵			わぎ とうもろこし きくらげ	でんぶん	油					
31 金	フルーツあんじん		乳		もも パインアップル	砂糖		686 23.7 3.3	924 30.6 4.4			
	ハロウィンこんだて トリック オア トリート											
	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	たまねぎ もやし	ソフトめん	油					
	チキンナゲット(2・2・2・3)	とり肉 ぶた肉				パン粉	油					
31 金	ハロウィンゼリーあえ				みかん ぶどう パインアップル ナタデココ	砂糖						

● 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。

目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を保つために、ビタミンAを含んだ「にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・レバー・うなぎ」などを食べるといいです。その中でも、にんじんは毎日といっていいほど給食に登場しています。また、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は、目の疲れにきくとされています。給食では、「竹林カフェ」さんでとれた「ブルーベリー」をヨーグルトあえにして提供する予定です。普段の食事にも取り入れて一生使う目を大切にしましょう。



ぼんどう地産地消



茨城県立農業大学のきゅうり

10月1日は、茨城県立農業大学の学生のみなさんが作ったきゅうりを使用します。学生のみなさんが、小中学生のときに食べていた給食に自分たちが育てたきゅうりが使われることをとても喜んでいました。学生さんたちが、一生懸命育てたきゅうりをおいしくいただきます。