



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)

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	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607 18.5 1.9
		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 でんぷん		
		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	
		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 でんぷん	ごま油	
2	木	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	
		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 でんぷん		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
3	金	しょうゆらーめんふううどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		603 23.4 3.6
		(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なんと		こまつな	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ たまねぎ		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 でんぷん	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	
6	月	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	
		おつきみバーガー 牛乳		牛乳			パン でんぷん パン粉 小麦粉		油 マヨネーズ
		(バーガーパン マヨたまカツ ●バックソース)	ソーセージ 卵						
		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
7	火	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	636 20.5 2.2
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		とりてん(小40g・中職50g)	とり肉				小麦粉 でんぷん	油	
		ひじきのにも	ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	
8	水	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	706 19.8 2.0
		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！							
		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 でんぷん 小麦粉 砂糖	油	
9	木	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 たけのこ しいたけ たまねぎ	パン粉 でんぷん		634 21.8 3.0
		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		
		ぶたどん 牛乳		牛乳			ごはん		
		(ごはん ぶたどんのぐ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	こんにゃく 砂糖		
10	金	いそかあえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖		651 22.3 3.2
		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		
		ごもくうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		(ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ なんと		にんじん こまつな	ねぎ しめじ			
14	火	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	624 21.2 2.3
		さつまいものあまに					さつまいも 砂糖		
		ごはん のり 牛乳		牛乳 のり			ごはん 砂糖		
		あつやきたまご	卵				砂糖	油	
15	水	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	775 21.8 2.1
		えのきととうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			
		ハヤシライス 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
		(むぎごはん ハヤジシチュー)	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	
16	木	こいわしフライ(2)		かたくちいわし			小麦粉 パン粉	油	676 23.8 2.5
		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		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		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 でんぷん		
17	金	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	623 24.9 3.8
		かきたまじる	とり肉 なんと 卵	わかめ	にんじん	ねぎ	でんぷん		
		ジャージャーうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		(ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	でんぷん	油	
		パオズ(2)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
		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	

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) 脂分(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	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		
		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	
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		605 21.6 2.5
		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 ねぎ			
22	水	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
		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 ねぎ	ふ		
		●かたぬきシアチーズケーキ 		チーズ		いちご	砂糖		
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		689 20.7 1.9
		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	
24	金	きのこうどん 牛乳 （ソフトめん きのかじる）	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
		とうふのいそべあげ（２・２・２・３）	とうふ とうにゅう ぎょ肉すりみ 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ためもの	ぶた肉 かつおぶし		にら	もやし キャベツ		油	
27	月	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		633 22.9 3.4
		チキンオープンやき	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		
28	火	ごはん 牛乳 		牛乳			ごはん	油	602 22.0 2.2
		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	ねぎ たまねぎ しいたけ			
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 21.2 1.9
		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 ごま油 油	
		スーミータン	卵			ねぎ とうもろこし きくらげ	でんぶん	油	
		フルーツあんじん		乳		もも パインアップル	砂糖		
	30	木	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
		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	
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油		
31	金	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	650 23.4 3.3
		チキンナゲット（２・２・２・３）	とり肉 ぶた肉				パン粉		
		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。



ほんとう地産地消
茨城県立農業大学のきゅうり



10月2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。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ます。

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。