



令和 8 年 10 月分 献立予定表 (21回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・岩井中・東中・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	木	ハヤシシチューには 坂東市産の無農薬じゃがいも がはいっています     							735 24.2 2.7	845 28.5 3.2
		ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも	油		
		アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖			
		アスパラガスサラダ		チーズ	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
2	金	とりごもくうどん 牛乳 (ソフトめん とりごもくじる)	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん しょうが しめじ ねぎ	ソフトめん	油	620 22.4 1.9	781 27.8 2.4
		やさいかきあげ			しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
		アロエヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		アロエ みかん パインアップル				
5	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		677 30.5 2.5	791 36.0 3.2
		ちくぜんに	とり肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	こんにゃく さといも 砂糖	油		
		かきたまじる	卵 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ	でんぶん			
		※ガリガリアイス				ぶどう	砂糖			
6	火	ミニコッペパン ●いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン 砂糖		657 28.1 2.6	775 31.6 3.4
		ささみチーズフライ ●パックソース	とり肉	チーズ			パン粉 小麦粉	油		
		コールスローサラダ			にんじん	たまねぎ レモン とうもろこし キャベツ	砂糖	油		
		スパゲティミートソース	ぶた肉		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく	スパゲティ	油		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653 21.2 1.8	789 24.0 2.1
		さけマヨフライ	さけ			たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ		
		こんにゃくサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	こんにゃく 砂糖	油		
		つくねとはくさいのスープ	とり肉		にんじん こまつな	はくさい しいたけ ねぎ		ごま油		
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		715 24.3 2.1	875 28.8 2.5
		にくだんご (2)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油		
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ 大豆 油あげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油		
		さつまいものみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも			
9	金	みそラーメン 牛乳 (ちゅうかめん みそラーメンスープ)	ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ しょうが とうもろこし たけのこ にんにく ねぎ	ちゅうかめん	油	632 19.8 1.6	817 25.1 2.0
		わかさぎフリッター (2.2.2.3)		わかさぎ あおさ			小麦粉 でんぶん	油		
		※ブルーベリークレープ	とう乳			ブルーベリー	米粉 砂糖			
13	火	チキンフィレサンド 牛乳 (バーガーパン フライドチキン ボイルキャベツ)	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン	ノンエッグマヨ	616 26.8 2.5	699 29.3 3.3
		おしむぎとトマトのスープ	ベーコン		トマト にんじん パセリ	キャベツ しめじ たまねぎ	大麦	油		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	油	693 25.6 2.1	850 29.4 2.6
		デミグラスソースハンバーグ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ マッシュルーム	砂糖			
		マカロニたまごサラダ	卵		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油		
		はるさめスープ	とり肉		にんじん こまつな	はくさい えのきだけ しょうが	はるさめ	ごま油		
15	木	岩井第二小学校リクエスト献立 チキンカレーには 坂東市産の無農薬じゃがいも がはいっています     							718 25.6 2.1	883 31.1 3.0
		チキンカレーライス 牛乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも	油		
		でんぶあえ	かつおぶし		にんじん ブロッコリー	もやし	砂糖			
		※とけないアイス	とう乳 卵	牛乳 クリーム			砂糖			
16	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 しょうが にんにく ねぎ たけのこ	ソフトめん	ごま油 油	727 28.6 2.7	904 33.9 3.3
		いかみりんやき	いか				砂糖			
		マスカットゼリーあえ				もも みかん マスカット パインアップル	砂糖			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		698 23.3 2.4	861 28.1 2.9
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉	油		
		ブルコギ	ぶた肉		にら 赤ピーマン	たまねぎ もやし		ごま ごま油		
		ワンタンスープ	ぶた肉 なると		にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	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・海産類	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	火	「ホットドッグ」(フランクフルト)と「フルーツサンド」(生クリームあえ)すきなほうをはさんでね ㊤							798 27.5 2.3	932 30.5 3.5
		えらべるサンドパン ●パックケチャップ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト なまクリームあえ)	ソーセージ	牛乳 クリーム		もも みかん りんご	パン 砂糖			
		コーンスープパスタ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	米粉マカロニ	バター		
21	水	やきにくどん 牛乳 (ごはん やきにくどんのぐ)	ぶた肉	牛乳		たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが	ごはん でんぶん	油 ごま ごま油	723 34.7 1.9	887 40.1 2.3
		ゆばとわかめのスープ 	ゆば かまぼこ	わかめ	にんじん	はくさい ししいたけ ねぎ				
		※いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖			
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		751 22.9 2.4	909 25.9 2.9
		とりのからあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぶん	油		
		チャプチェ			こまつな にんじん	きくらげ	はるさめ	ごま油		
		キャベツのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	キャベツ ねぎ				
23	金	しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なんと	牛乳	にんじん	もやし しょうが にんにく とうもろこし たけのこ	ちゅうかめん	油	691 22.9 2.8	860 27.6 3.6
		ミニドッグ(2) ●パックケチャップ	ソーセージ				小麦粉 でんぶん 砂糖	油		
		※アップルコンポート				りんご	砂糖			
		ミートボールカレーには坂東市産の無農薬じゃがいもがはいっています 								
26	月	ミートボールカレーライス 牛乳 (ごはん ミートボールカレー)	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも パン粉	油	745 21.7 2.7	904 25.0 3.5
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			でんぶん 砂糖	油		
		●さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油		
27	火	シュプールパン ●チョコクリーム					パン	チョコクリーム	725 26.4 2.8	862 29.9 3.2
		※コーヒ牛乳		牛乳			砂糖			
		とりのレモンに	とり肉			レモン	砂糖 でんぶん	油		
		ジャーマンポテト	ベーコン 卵		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		きのこやさいのスープ	ソーセージ		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えのきだけ	マカロニ	油		
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		619 29.9 2.0	751 34.0 2.5
		さばのさいきょうやき	さば みそ				砂糖			
		ちゅうかあえ	くらげ			もやし きゅうり		ごま		
		たまごとかまぼのスープ	とり肉 卵 かまぼこ	めかぶ	にんじん	たまねぎ ねぎ ししいたけ	こんにゃく でんぶん			
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610 20.1 2.6	716 22.7 3.0
		ヒレカツ ●パックソース	ぶた肉 卵				パン粉 小麦粉	油		
		やさいのしおだれいため			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ	でんぶん	油		
		なめこじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ				
30	金	HALLOWEEN デザートのおもちはよくかんで食べましょう 							659 23.7 2.9	815 29.4 3.6
		ちゃんぽんうどん ※のむヨーグルト (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ぶた肉 いか かまぼこ	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ きくらげ とうもろこし	ソフトめん 砂糖	油		
		しょうろんぼう(2)	ぶた肉 			キャベツ たけのこ たまねぎ ししいたけ しょうが	小麦粉 砂糖 はるさめ			
		※ハロウィンデザート	しろいんげんまめ とう乳		かぼちゃ		もち粉 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。

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)」と決めました。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。

食べ物の「もったいない」を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%(カロリーベース)※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1:農林水産省(令和6年度) ※2:消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知らなくても大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう