



令和 8 年 10 月分 献立予定表 (21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	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 25.3 2.5
		ローズポークとひたちぎゅうのメンチカツ ●パックソース	ぶた肉 牛肉 大豆			たまねぎ	パン粉 小麦粉 油		
		はるさめサラダ			にんじん	たけのこ きくらげ	はるさめ 砂糖 ごま ごま油		
		なすのみそしる	油あげ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ なす		油	
2	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		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
		わかさぎフリッター (2.2.2.3)		わかさぎ あおさ			小麦粉 でんぷん 油		
		※ブルーベリークレープ	とう乳			ブルーベリー	米粉 砂糖		
5	月	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
		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		
6	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		677 30.5 2.5
		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	でんぷん		
		※ガリガリアイス				ぶどう	砂糖		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		715 24.3 2.1
		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		
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653 21.2 1.8
		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		
9	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		だいこん しょうが しめじ ねぎ	ソフトめん 油		620 22.4 1.9
		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			
13	火	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
		ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳		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		
14	水	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
		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		たまねぎ りんご にんにく	ごはん 大麦 油 じゃがいも		
		でんぶあえ	かつおぶし		にんじん フロccoli	もやし	砂糖		
		※とけないアイス	とう乳 卵	牛乳 クリーム			砂糖		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 油		693 25.6 2.1
		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		
16	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 なると	牛乳		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
		ミニドッグ (2) ●パックケチャップ	ソーセージ				小麦粉 でんぷん 砂糖 油		
		※アップルコンポート				りんご	砂糖		
19	月	「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
		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		

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	
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		698 23.3 2.4
		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	
		ワントンスープ	ぶた肉 なた		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	
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		751 22.9 2.4
		とりのからあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぷん	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			
22	木	やきにくどん 牛乳		牛乳		たまねぎ キャベツ	ごはん	油	723 34.7 1.9
		(ごはん やきにくどんのぐ)	ぶた肉			もやし ねぎ しょうが	でんぷん	ごま ごま油	
		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 しいたけ ねぎ			
		※いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖		
23	金	ジャージャーうどん 牛乳		牛乳		もやし たまねぎ しょうが	ソフトめん	ごま油 油	727 28.6 2.7
		(ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく ねぎ たけのこ			
		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		
26	月	シュプールパン ●チョコクリーム					パン	チョコクリーム	725 26.8 2.8
		※コーヒー牛乳		牛乳			砂糖		
		とりのレモンに	とり肉			レモン	砂糖 でんぷん	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	
27	火	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							745 21.7 2.7
		ミートボールカレーライス 牛乳		牛乳			ごはん	油	
		(ごはん ミートボールカレー)	とり肉 ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ りんご	じゃがいも パン粉		
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			でんぷん 砂糖	油	
28	水	●さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	610 20.1 2.6
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ヒレカツ ●パックソース	ぶた肉 卵				パン粉 小麦粉	油	
		やさしいしおだれいため			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ	でんぷん	油	
29	木	なめこじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			619 29.9 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		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	
30	金	たまごめかぶのスープ	とり肉 卵 かまぼこ	めかぶ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	こんにゃく でんぷん		672 26.5 2.8
		HALLOWEEN デザートのおもちはよくかんで食べましょう							
		しおタンメン ※のむヨーグルト	ぶた肉	ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゅうかめん	油	
		(ちゅうかめん しおタンメンスープ)	かまぼこ			しょうが きくらげ ねぎ			
		あげぎょうざ(2.2.2.3)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉	油	
		※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
・ おかすの()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いません。・ 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。

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

からだに必要量を知らずとも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう