令和６年度　**10月分献立予定表（Cブロック）** 三和地区小学校　22回実施

古河市立学校給食センター

日・曜日	献立名	たいないでのはたらき おもにからだをつくる たんぱくしつ にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん	おもにからだをつくる むきしつ ぎゅうにゅう・こざかな・かいそう	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ りょくおうしょくやさい	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ そのたのやさい・くだもの	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ こくるい・いもるい・さとう	おもにエネルギーになる ししつ ゆし	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / しょくえん g
1（火）	ながさきちゃんぽんめん（ソフトめん　ながさきちゃんぽんスープ）	ぶたにく　えび　なると		にんじん	しょうが　もやし　だけのこ　はくさい　ねぎ	ソフトめん　でんぷん	ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					623 / 23.8 / 2.7
	やきぎょうざ②職③	ぶたにく			キャベツ	こむぎこ　でんぷん		
	アップルヨーグルトあえ		ヨーグルト　クリーム		りんご	さとう		
	ウエハース					こむぎこ　さとう	あぶら	
2（水）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	679 / 24.2 / 2.6
	バンサンスー			にんじん	きゅうり　キャベツ	はるさめ　さとう	ごまあぶら	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ　あぶらあげ	わかめ		えのきたけ　ねぎ			
3（木）	ビビンバ（ごはん　そぼろ　ほうれんそうのナムル）	ぶたにく　だいず		ほうれんそう	しょうが　にんにく　もやし	ごはん　さとう	ごまあぶら　ごま	629 / 28.4 / 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ビーフンスープ	とりにく　えび		チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　しいたけ　ねぎ	ビーフン	あぶら	
4（金）	フィッシュバーガー（バーガーパン　フィッシュポーションフライ　ソース）	ホキ				コッペパン　パンこ	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					654 / 25.5 / 2.8
	コールスローサラダ（コールスロードレッシング）				キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら	
	あきのかおりシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ	さつまいも　こむぎこ	くり　バター	
7（月）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とんかつ（ソース）	ぶたにく				パンこ　でんぷん	あぶら	665 / 24.8 / 2.4
	みずなとだいこんのサラダ（わふうドレッシング）		わかめ	みずな	きゅうり　だいこん	さとう	あぶら	
	かんぴょうのたまごとじじる	とうふ　たまご		にんじん　ほうれんそう	かんぴょう　えのきたけ　しいたけ	でんぷん		
8（火）	にくじるうどん（ソフトめん　にくじる）	ぶたにく　なると		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ　ねぎ	ソフトめん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					627 / 25.8 / 2.9
	タラフリッター②	たら				こむぎこ	あぶら	
	ひじきサラダ（ごまドレッシング）		ひじき	にんじん	きゅうり　とうもろこし		あぶら　ごま	
9（水）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのゆうあんづけやき	さば						725 / 26.9 / 2.1
	くりいりちくぜんに	とりにく		にんじん	ごぼう　れんこん	きといも　こんにゃく　さとう	くり　あぶら	
	ぶたしょうがスープ	ぶたにく　とうふ		にんじん	ほうれんそう　ねぎ　しょうが		あぶら	
	ブルーベリーゼリー※				ブルーベリー	さとう		
10（木）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	もろのみそがらめ	もろ			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	703 / 26.0 / 2.4
	キャベツのうめあえ			しそ	キャベツ　きゅうり　うめ			
	とりだんごスープ	とりにく　ぶたにく　だいず		にんじん	はくさい　とうもろこし　しいたけ　ねぎ　たまねぎ	パンこ　でんぷん		
	みかんクレープ※	とうにゅう			みかん	でんぷん　さとう	あぶら	
11（金）	アップルパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご	コッペパン　さとう		
	ますのもみじマヨネーズやき	ます		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	732 / 32.7 / 2.6
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー			キャベツ　とうもろこし		バター	
	まめピューレのシチュー	とりにく　いんげんまめ	ぎゅうにゅう　クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ	あぶら	
15（火）	きのこうどん（ソフトめん　きのこじる）	とりにく　かまぼこ		にんじん　ほうれんそう	しめじ　まいたけ　しいたけ　ねぎ	ソフトめん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					618 / 22.3 / 2.7
	やさいかきあげ	えび　いか		にんじん	たまねぎ	こむぎこ　じゃがいも	あぶら	
	さといものそぼろに	とりにく			えだまめ　しょうが	きといも　さとう　でんぷん	あぶら	
16（水）	カレーライス（むぎごはん　ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご	ごはん　むぎ　じゃがいも　こむぎこ	あぶら	
	はっこうにゅう（マスカット）		はっこうにゅう					637 / 21.1 / 3.1
	オムレツ	たまご						
	ツナとわかめのサラダ（わふうドレッシング）	まぐろ	わかめ		きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら	
17（木）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのごまだれやき	とりにく				さとう	ごま	637 / 26.2 / 2.5
	なすのみそいため	ぶたにく		ピーマン	しょうが　なす	さとう	あぶら	
	とうにゅういりやさいのみそしる	とうにゅう		にんじん	だいこん　ごぼう　はくさい　しめじ　ねぎ	さといも	あぶら	
18（金）	ハンバーガー（バーガーパン　ハンバーグてりやきソースかけ）	とりにく　だいず			たまねぎ	コッペパン　さとう　でんぷん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					603 / 24.3 / 3.4
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　セロリ　キャベツ　とうもろこし	マカロニ	あぶら	
	ラ・フランスゼリー※				ようなし	さとう		
21（月）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さんまのにつけ	さんま				さとう		624 / 27.7 / 2.4
	きりぼしだいこんのいためもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん　しいたけ	さとう	あぶら	
	はりはりじる	ぶたにく　あぶらあげ		みずな　にんじん	えのきたけ　まいたけ　ねぎ		あぶら	

日・曜日	献立名	たいないでのはたらき おもにからだをつくる たんぱくしつ にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん	おもにからだをつくる むきしつ ぎゅうにゅう・こざかな・かいそう	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ りょくおうしょくやさい	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ そのたのやさい・くだもの	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ こくるい・いもるい・さとう	おもにエネルギーになる ししつ ゆし	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / しょくえん g
22（火）	カレーなんばんうどん（ソフトめん　カレーなんばんじる）	とりにく　なると		にんじん	たまねぎ　もやし　ねぎ	ソフトめん　こむぎこ　でんぷん	あぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					713 / 25.1 / 3.5
	ウインナーたまごまき	たまご　ウインナー				さとう		
	じゃがいものごまがらめ					じゃがいも　さとう　でんぷん	あぶら　ごま	
23（水）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ぶたにくのケチャップやき	ぶたにく			にんにく			697 / 26.1 / 2.5
	ごぼうサラダ（ごまドレッシング）			にんじん	ごぼう		あぶら　ごま	
	かいせんワンタンスープ	ぎょにくすりみ　ぶたにく　なると		にんじん	キャベツ　もやし　ねぎ　しいたけ　たまねぎ	こむぎこ		
24（木）	ちゅうかどん（ごはん　ちゅうかどんのぐ）	ぶたにく　えび　いか		にんじん	さやえんどう	ごはん　でんぷん　さとう	ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					665 / 26.1 / 1.9
	パオズ１・２年①3～②	ぶたにく　とりにく				たまねぎ	でんぷん　こむぎこ	
	マスカットゼリーあえ				マスカット　パインアップル　ナタデココ		さとう	
25（金）	ナン　ぎゅうにゅう　世界の料理 インド		ぎゅうにゅう				ナン	
	キーマカレー	とりにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ　にんにく　しょうが	こむぎこ	あぶら	608 / 26.2 / 2.9
	げんまいいりスープ	ベーコン	チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　セロリ　キャベツ　ズッキーニ	じゃがいも　げんまい　さとう	オリーブあぶら	
	バナナパパロア		ぎゅうにゅう　クリーム			ナタデココ	さとう	
28（月）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ごはん	
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく				しょうが　ごぼう	でんぷん　さとう	あぶら　ごま
	もやしのピリからあえ			にんじん　ほうれんそう		もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら　ごま
	みそけんちんじる	とうふ		にんじん		だいこん　ごぼう　しめじ　ねぎ	さといも　こんにゃく	ごまあぶら
29（火）	たんたんめん（ちゅうかめん　たんたんめんスープ）	ぶたにく		にんじん　にら		しょうが　にんにく　だけのこ　もやし　ねぎ	ちゅうかめん　さとう	ごまあぶら　ごま
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					676 / 28.5 / 3.1
	とうふしゅうまい②	とうふ　とりにく　ぶたにく　ぎょにくすりみ				たまねぎ	こむぎこ	
	ブロッコリーサラダ（わふうドレッシング）			ブロッコリー		とうもろこし	さとう	あぶら
30（水）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ごはん	
	とりにくのからあげ	とりにく				しょうが	でんぷん	あぶら　686 / 26.7 / 2.5
	チンゲンサイともやしのオイスターいため	ぶたにく		チンゲンサイ		しょうが　もやし	でんぷん	あぶら
	だいこんのみそしる	あぶらあげ				だいこん　えのきたけ　ねぎ		
31（木）	ごはん　ぎゅうにゅう　ハッピーハロウィン　ぎゅうにゅう					ごはん		
	いかのさらさあげ	いか					でんぷん	あぶら　686 / 28.4 / 2.2
	こまつなとちくわのにびたし	ちくわ		こまつな　にんじん			さとう	
	こうやどうふじる	こおりどうふ　とりにく		にんじん		はくさい　ねぎ　えのきたけ	しらたき	
	ハロウィンデザート※	たまご	にゅう				さとう	

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね５％以上含まれる材料であり**、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載しておりません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ **今月の茨城県産の食材は「こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまいも、みずな、チンゲンサイ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、なす、ごぼう、ねぎ、れんこん」です。**

★減塩献立★ 塩の取り過ぎに注意しましょう！

目の愛護デー献立

JA茨城むつみ様よりいただきました。

＊給食だより＊

給食選挙に参加しよう

と　き：10月13日(日) 午前9時～午後3時

ところ：古河関東ド・マンナカ祭り出店会場内

令和７年１月の給食に出るデザートを選挙で決めるよ！ぜひ投票に来てね！

はなももめいすいくん

10月10日は目の愛護デー

給食によく使われる野菜「にんじん」には、「ビタミンA」がたくさん含まれています。ビタミンAは目や皮ふの健康に欠かせない栄養素です。