

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

日・曜日	献立名	たいないではたらき					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
22 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばんじり) ぎゅうにゅう ウインナーたまごまき じゃがいもごまがらめ	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぶん あぶら	713 25.1 3.5	
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) かいせんワントンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん キャベツ ちゅうり たまねぎ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	697 26.1 2.5	
24 (木)	ちゅうりかどん(ごはん ちゅうりかどんのく) ぎゅうにゅう パオズ1・2年①③~② マスカットゼリーあえ	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう たまねぎ でんぶん ちゅうり ごま	ごまあぶら ごま ごまあぶら	665 26.1 1.9	
25 (金)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー げんまいりスープ バナナババロア	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも セロリ キャベツ スズキキニ ナタデココ	ごま あぶら オリーブあぶら さとう	608 26.2 2.9	
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんあげ もやしのピリからあえ みそけんちんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが ちゅうり でんぶん さとう あぶら にんじん ほうれんそう もやし ちゅうり さとう ごまあぶら ごま	657 22.2 2.4		
29 (火)	たんたんめん(ちゅうりかめん たんたんめんスープ) ぎゅうにゅう とうふしゅうまい② ブロッコリーサラダ(わふうドレッシング)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たら たまねぎ ごま さとう あぶら ごま	ごまあぶら ごま あぶら	676 28.5 3.1	
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ チンゲンサイともやしのオイスターいため だいこんのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ごま さとう あぶら ごま	ごはん あぶら あぶら あぶら	686 26.7 2.5	
31 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ こまつなとちくわのびだし こうやとうふじる ハロウィンデザート※	いか	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん あぶら ごま にんじん ほくさい ねぎ えのきたけ	ごま あぶら さとう しらたき さとう	686 28.4 2.2	

☆ 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ギー等、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。

* 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は目や皮膚の健康に欠かせない栄養素です。