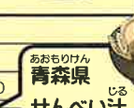
令和６年度

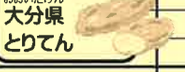
11月分献立予定表（Cブロック）三和地区小学校

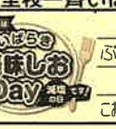
19 回実施

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	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	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（金）	コロッケパン(バーガーパン ぶたにくコロッケ ソース)	ぶたにく				コッペパン じゃがいも パンこ	あぶら	712 / 21.1 / 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	みずなとだいこんのサラダ		わかめ	みずな	きゅうり だいこん	さとう	あぶら	
	さつまいものポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
5（火）	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャじる)	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しいたけ	ソフトめん	ごまあぶら	615 / 25.8 / 3.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ポークシュウマイ②職③	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	こむぎこ		
	かいそうサラダ		わかめ のり くきわかめ かんてん		きゅうり	こんにゃく さとう	あぶら	
	りんごゼリー※				りんご	さとう		
6（水）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		636 / 24.3 / 2.8
	ハンバーグきのこソースかけ	とりにく だいず			たまねぎ マッシュルーム	さとう		
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら ごま	
	とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ			えのきたけ ねぎ			
7（木）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		721 / 27.4 / 2.3
	さばのごまみそかけ	さば			しょうが	さとう	ごま	
	こまつなのにびたし	あぶらあげ		こまつな にんじん		さとう		
	チゲふうとんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも	ごまあぶら	
8（金）	ドッグパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		584 / 20.6 / 2.8
	やきそば	なると ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	
	わかめスープ	とうふ なると	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ たけのこ		ごま ごまあぶら	
	クリームあえ		クリーム		パインアップル もも みかん	さとう		
11（月）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		608 / 25.3 / 2.5
	さんまのにつけ	さんま				さとう		
	こんにゃくのピリからいため	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	
	せんべいじる	とりにく		にんじん	だいこん まいたけ ねぎ	さといも こむぎこ	あぶら	
12（火）	けんちんうどん(ソフトめん けんちんじる)	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ しめじ	ソフトめん こんにゃく さといも	ごまあぶら	663 / 26.1 / 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりてん	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	
	みかんゼリーあえ				みかん	さとう		
14（木）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		729 / 29.7 / 2.5
	ぶたにくのごまだれやき	ぶたにく				さとう	ごま	
	こうやどうふのにもの	こおりどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく さとう	あぶら	
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ		あぶら	
	ウエハース					こむぎこ さとう	あぶら	
15（金）	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン		651 / 22.3 / 3.2
	メンチカツ(ソース)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	あぶら	
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー みずな	カリフラワー		あぶら ごま	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	
18（月）	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん さとう		599 / 24.1 / 3.4
	あつやきたまご	たまご				さとう		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	
	おでん	ちくわ さつまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく でんぷん ちくわぶ さとう		
19（火）	とんこつラーメン(ソフトめん とんこつラーメンスープ)	ぶたにく なると		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ きくらげ	ソフトめん	あぶら ごま	636 / 23.7 / 3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こまつなとはくさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい			
	ミルクドーナツ	たまご				こむぎこ さとう	あぶら	
20（水）	カレーライス(むぎごはん ポークカレー)	ぶたにく いんげんまめ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく プルーン	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	641 / 20.5 / 2.6
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					
	オムレツ	たまご						
	コーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
21（木）	全校一斉いばらき美味しお給食 薄味でおいしく食べよう！減塩メニュー							
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		685 / 25.3 / 1.9
	ブルーベリーすぶた	ぶたにく			しょうが にんにく れんこん ブルーベリー	でんぷん さつまいも さとう	あぶら	
	たくあんいりいそあえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん		ごま	
	やさいのしおこうじスープ	こおりどうふ とりにく		にんじん	だいこん はくさい しめじ きくらげ ねぎ	むぎ		



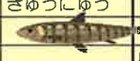




青森県 せんべい汁

大分県 とりてん

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	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	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（金）	ココアこめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう こめパン	ココア	629 / 31.3 / 3.0
	しろみさかなのカレーパンこやき	たら だいず				パンこ	オリーブゆ	
	にんじんソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ		ごま あぶら	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	
25（月）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		605 / 24.2 / 2.4
	ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく		にら	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	
	ちりめんじゃことひじきのサラダ		いわし ひじき	こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しいたけ	こむぎこ		
26（火）	カレータンめん(ソフトめん カレータンめんスープ)	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ	ソフトめん こむぎこ でんぷん	あぶら	649 / 23.1 / 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふナゲット②職③	とうふ ぎょうにくすりみ		にんじん	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	さつまいものあまに					さつまいも さとう		
27（水）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		612 / 22.0 / 2.4
	いかのレモンソースかけ	いか			レモン	でんぷん さとう	あぶら	
	バンサンスー			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	スーミータン	たまご			たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぷん	ごまあぶら	
28（木）	キムタクごはん（ごはん キムタクごはんのぐ）	ぶたにく			ねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	621 / 24.1 / 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わかさぎフリッター②職③	わかさぎ				こむぎこ	あぶら	
	とうふとえのきのたまごスープ	たまご なると とうふ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	でんぷん	ごま	
29（金）	はちみつパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はちみつ コッペパン		724 / 31.5 / 3.3
	ケイジャンチキン	とりにく			レモン		あぶら	
	ほうれんそうとまいたけのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ まいたけ		あぶら	
	ニョッキのシチュー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら	



長野県 キムタクごはん

世界の料理 アメリカ

☆ 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、とりにく、みずな、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。**

＊給食だより＊

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

学校給食デザート選挙 結果発表

10月13日(日)の学校給食デザート選挙の結果をお知らせします。投票数が一番多かったデザートは**「焼きプリンタルト」**でした。１月の給食で提供します。みなさんお楽しみに！