

令和6年9月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
3 (火)	コッパパン チョコクリーム 牛乳 ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉・だいず ◆まぐろ油づけ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト キャベツ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが	コッパパン ◆チョコクリーム じゃがいも・油・さとう 油	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし
★ 菅谷小学校リクエスト給食 ★					
4 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ はるさめサラダ さつまいものみそしる	牛乳 とり肉 とうふ・みそ	しょうが こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん にんじん・だいこん・ねぎ・えのきたけ	米 油・でんぷん はるさめ・さとう・ごま油 さつまいも	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし
5 (木)	牛乳 ソーセージのトマトソースがけ あおのりポテト ワンダンスープ	牛乳 ◆ソーセージ・かんでん あおのり とり肉	たまねぎ・トマト にんじん・こまつな・ねぎ・もやし・ほししいたけ・しょうが	油・さとう じゃがいも ワンタン・油・ごま油	ケチャップ・ソース・こしょう 塩・こしょう とりだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう
6 (金)	ごはん 牛乳 ピピンパ ナムル トックスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉・とうふ	たけのこ・きりほしだいこん・しょうが・にんにく こまつな・きゅうり・にんじん・もやし がなじめじ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	米 さとう・油 ごま・ラー油・さとう・ごま油 トック・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
★ 長寿献立 ★					
9 (月)	ごはん 牛乳 なっとう ひじきのいために ごまみそしる ココアパン	牛乳 ◆なっとう ひじき・◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん・ほししいたけ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな	米 こんにゃく・さとう・油 油・じゃがいも・ごま ココアパン	しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
10 (火)	牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ ポテトサラダ むぎいりやさいスープ	牛乳 ◆オムレツ ◆まぐろ水煮 とり肉	たまねぎ きゅうり・にんじん にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・がなじめじ・とうもろこし	油 じゃがいも・さとう・◆ノンエッグマヨネーズ 油・おおむぎ	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン 酢・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
11 (水)	ごはん 牛乳 さんしょくそぼろ だいこんサラダ とうがんスープ	牛乳 ぶた肉・だいず・◆いりたまご ◆まぐろ油づけ とり肉	しょうが・えだまめ だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん とうがん・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・ほししいたけ	米 油・さとう 油 油	しょうゆ 酢・塩・こしょう・しょうゆ とりだし・酒・しょうゆ・塩
12 (木)	ごはん かんこくのり 牛乳 とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ	◆かんこくのり 牛乳 とうふ・ぶた肉 ◆とり肉水煮	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	油・さとう・でんぷん・ごま油 はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう しょうゆ・酢
★ お月見献立 ★					
13 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかばやき ごますあえ いものこじる はちみつパン	牛乳 ◆さんまでんぷんつき とうふ・みそ	こまつな・もやし・キャベツ ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・がなじめじ	米 油・さとう ごま・さとう さといも はちみつパン	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
17 (火)	牛乳 さけのこうそうやき ブロックのサラダ とうにゅうのクリームスープ	牛乳 さけ ◆とり肉水煮 ◆ベーコン・いんげんまめ・とうにゅう	ブロック・キャベツ・きゅうり にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな・エリンギ・とうもろこし・パセリ	油・パンこ さとう・油 油・マカロニ・米こ	◆こうそうミックス 酢・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
18 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのトマトしょうがやき からしあえ みだくさんじる	牛乳 ぶた肉・かんでん とうふ・こんぶ・みそ	にんにく・しょうが・トマト・たまねぎ・にら こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・がなじめじ・ねぎ	油・さとう さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし
19 (木)	ナン 牛乳 キーマカレー かぼちゃサラダ ぶどう(2)	牛乳 ぶた肉・だいず・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・ブルーネ・えだまめ かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモンがじゅう ぶどう	◆ナン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ	ワイン・カレーこ・こしょう・ケチャップ・ソース・ ◆カレールー(2種類) 塩・こしょう
20 (金)	ごはん 牛乳 ソースとんかつ かいそうサラダ けんちんじる こくとうパン	牛乳 ◆とんかつ ◆まぐろ水煮・わかめ・つものたまご・こんぶ・くわわかめ・かんでん・あかさぎのり・しろすぎのり とうふ	にんじん・キャベツ・こまつな にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほししいたけ	米 油・さとう ごま油・さとう さといも・こんにゃく・油 こくとうパン	ソース・しょうゆ・みりん しょうゆ・酢・塩・こしょう しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし
24 (火)	牛乳 いかナゲット(2) パンネカレーソーテー ミートボールスープ	牛乳 ◆いかなゲット ◆ベーコン ◆ミートボール	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト・にんにく にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・エリンギ	マカロニ・油	ケチャップ・ソース・◆カレールー・こしょう・カレーこ とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
25 (水)	ごはん 牛乳 もうかとなまあげのごまからめ しょうががあえ なすのみそしる	牛乳 ◆もうかでんぷんつき・なまあげ わかめ・みそ	しょうが こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが にんじん・たまねぎ・なす・さやいんげん・ねぎ	米 油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ かつおだし・こんぶだし
26 (木)	ごはん 牛乳 かきあげ きりほしだいこんいりサラダ	牛乳 ◆かきあげ ◆まぐろ油づけ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ きりほしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん	ソフトめん・油 はるさめ・ごま・さとう・ごま油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん しょうゆ・酢・からし
★ 日本の味めぐり 沖縄県 ★					
27 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2) ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳 ◆ししゃもフライ(きょうらん) ぶた肉・とうふ・◆いりたまご・かつおがし ◆かまぼこ・もずく	にんじん・ゴーヤ・もやし にんじん・がなじめじ・こまつな・たまねぎ	米 油 ごま油・さとう	とりだし・塩・しょうゆ・酒・こしょう しょうゆ・塩・こしょう・酒・かつおだし・こんぶだし
30 (月)	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ マーボーなす ちゅうかスープ	牛乳 ◆ほうぎょうざ ぶた肉・みそ わかめ・とうふ・◆かまぼこ	なす・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・きくらげ	米 油・さとう・ごま 油・ごま油・さとう・でんぷん はるさめ・ごま油	◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン とりだし・しょうゆ・塩・こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダーなどの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ねぎ、にら、こまつな、なす

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	647	25.0	18.5	352	3.7	327	0.70	0.61	28	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満