

# 令和6年10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
1	はちみつパン			はちみつパン	
(火)	牛乳 コロッケ パンネドマトソースに とり肉とたまねぎのスープ	牛乳 ◆ベーコン・かんでん とり肉	たまねぎ・にんにく・トマト・パセリ たまねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・エリンギ・とうもろこし	◆コロッケ・油 マカロニ・オリーブ油 油	クチャップ・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう・しょうゆ
2	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 もやしのサラダ みかん	牛乳 ◆まぐろ水煮	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ブルーベリー もやし・こまつな・キャベツ・にんじん みかん	米・じゃがいも・油 油・さとう	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン・こしょう 塩・酢・こしょう
3	みそラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 だいがくいも ブロッコリーのサラダ	ぶた肉 牛乳 ◆まぐろ水煮	にんじん・たまねぎ・こまつな・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	ちゅうかめん・油・ごま油 さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぶん・ごま さとう・油	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう
4	ごはん 牛乳 肉じゃが あつやきたまご しょうがあげ	牛乳 ぶた肉 ◆あつやきたまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・しょうが	米 じゃがいも・しらたき・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ
7	ごはん 牛乳 きびなごカリフライ(2) はるさめのカラフルいため ちゅうかスープ	牛乳 ◆きびなごカリフライ(ぎょうら) ぶた肉 豆腐・◆かまぼこ・わかめ	にんじん・たけのこ・ピーマン・きパプリカ・きくらげ・にんにく たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	米 油 はるさめ・油・さとう・ごま ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・酢・塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
8	コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 さつまいものシチュー マカロニサラダ	牛乳 とり肉・とう乳・いんげんまめ ◆まぐろ油づけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・こまつな・とうもろこし	コッパパン ◆ブルーベリージャム 油・さつまいも・米 マカロニ	とりだし・塩・こしょう ◆イタリアンドレッシング
◆ 秋の味覚献立 ◆					
9	ごはん 牛乳 ぶた肉のアップルソースやき こまつなサラダ こんさいじ	牛乳 ぶた肉・かんでん ◆まぐろ油づけ 豆腐	たまねぎ・にんにく・りんご こまつな・もやし・にんじん だいこん・ねぎ・にんじん・ごぼう・ほししいたけ	米 油 さとう・油	こしょう・酒・クチャップ・ソース・しょうゆ・塩 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし・塩・みりん・酒・しょうゆ
10	とう乳タンタンうどん(ソフトめん) 牛乳 ココアあげパン ちゅうかあげ	ぶた肉・とう乳・みそ 牛乳 ◆まぐろ油づけ	たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・にら・きくらげ・にんにく・しょうが こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油 コッパパン・油 さとう・ごま油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ ◆ミルクココア 酢・しょうゆ
11	ごはん 牛乳 さけの塩やき ひじきのいために とんじ	牛乳 ◆さけの塩やき ひじき・油あげ ぶた肉・豆腐・みそ	にんじん・キャベツ にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ	米 こんにゃく・油・さとう じゃがいも・油	しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
15	ごはん 牛乳 チリピーンズ かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン・だいず わかめ・つまた・こんぶ・くわわかめ・かんでん・あかすぎのり・しろすぎのり・◆まぐろ油づけ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト にんじん・キャベツ・きゅうり	こんにゃく・油・さとう ごま油・さとう	クチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう しょうゆ・酢・塩・こしょう
16	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソースがけ ごますあげ みたくさんじ	牛乳 ◆ハンバーグ ぶた肉・豆腐・こんぶ・みそ 豆腐	たまねぎ・えのきたけ チンゲンサイ・もやし・キャベツ にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	米 さとう・でんぶん ごま・さとう	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ かつおだし・こんぶだし
17	マーボーめん(ちゅうかめん) 牛乳 ぎょうざ(2) パンサンズー	豆腐・ぶた肉 牛乳 ◆ぎょうざ ◆ハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ・にんにく・しょうが にんじん・もやし・きゅうり	ちゅうかめん・油・さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 はるさめ・油・さとう・ごま油	酒・トウバンジャン・とりだし・しょうゆ・みそ 酢・しょうゆ・からし
18	ごはん 牛乳 のりふりかけ こうやどうふのたまごとしに かまぼこのときあげ	牛乳 とり肉・たまご・こうやどうふ ◆かまぼこ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほししいたけ キャベツ・もやし・きゅうり・こまつな	米 ◆のりふりかけ	みりん・しょうゆ 酢・しょうゆ
21	ごはん 牛乳 ピリからそばろ 塩ナムル ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉・だいず ◆かきあげ だいたい・◆まぐろ油づけ	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし もやし・こまつな・きゅうり・にんじん にんじん・ねぎ・きくらげ・キャベツ・チンゲンサイ・しょうが	米 油・さとう ワンタン・油・ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン ◆塩ちゅうかドレッシング 塩・とりだし・酒・しょうゆ・こしょう
◆ 世界の料理 ~ オーストラリア ~ ◆					
22	ミルクパン 牛乳 バーベキューチキン マッシュポテト むぎいりやさいスープ	牛乳 とり肉・かんでん 豆腐 ◆ソーセージ	にんにく・しょうが・たまねぎ・きパプリカ・りんご パセリ にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・がなしめじ・とうもろこし	ミルクパン 油 じゃがいも おろき・油	塩・こしょう・酒・しょうゆ・クチャップ 塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
23	ごはん 牛乳 さばのごみそだれかけ れんこんサラダ にちのがきたまじ	牛乳 ◆さばの塩やき・みそ ◆とり肉油づけ ◆かまぼこ・豆腐・たまご	しょうが キャベツ・れんこん・こまつな・にんじん ねぎ・にんじん・にら・えのきたけ・ほししいたけ	米 さとう・ごま さとう でんぶん	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢・とうがらし しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
24	カレーなんぼうどん(ソフトめん) 牛乳 かきあげ だいたいツナのサラダ	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆かきあげ だいたい・◆まぐろ油づけ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・こまつな・ねぎ にんじん・きゅうり・キャベツ	ソフトめん・油・でんぶん ◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・◆カレールー・カレー・こ・かつおだし・みりん・酒 しょうゆ・こしょう
◆ 第四中学校リクエスト給食 ◆					
25	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ からしあげ さつまいものみそしる	牛乳 とり肉 豆腐・みそ	しょうが こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・えのきたけ・ほししいたけ	米 さつまいも・こんにゃく	しょうゆ・酒 しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし
28	ごはん 牛乳 さといものそばろに なっとう わふうサラダ ココアパン	牛乳 ぶた肉 ◆なっとう ◆かまぼこ・わかめ	だいこん・たまねぎ・にんじん・えだまめ・しょうが もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん	米 さといも・こんにゃく・油・さとう・でんぶん	酒・みりん・しょうゆ ◆しぞドレッシング
29	牛乳 やさしい豆腐ナゲット(2) かぼちゃサラダ あきやさいのポトフ	牛乳 ◆やさしい豆腐ナゲット とり肉	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし たまねぎ・かぶ・れんこん・はくさい・にんじん・がなしめじ・セロリー・にんにく	ココアパン さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油	塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう
30	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものあげに おひたし だいこんのみそしる	牛乳 とり肉 油あげ・みそ	しょうが こまつな・キャベツ・もやし・にんじん だいこん・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・えのきたけ	米 さつまいも・でんぶん・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし
31	わかめラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 シューマイ(2) きりぼしだいこんりりサラダ	ぶた肉・◆なると・わかめ 牛乳 ◆シューマイ ◆まぐろ油づけ	にんじん・こまつな・もやし・ねぎ・とうもろこし・きくらげ きりぼしだいこん・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ちゅうかめん・油 はるさめ・さとう・ごま油	酒・とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・こしょう しょうゆ・酢・からし

※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られません。  
※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、米粉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、さつまいも、ごぼう、こまつな、にら、ねぎ

	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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	669	26.6	17.8	355	3.5	325	0.74	0.63	34	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満