

令和7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	ごはん のりふりかけ 牛乳	牛乳		米 ◆のりふりかけ	
(水)	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	ぶた肉・とうふ・だいず・みそ ◆とり肉油づけ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・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・でんぶん・ごま油 はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油	トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢
2	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳	とり肉・油あげ 牛乳	だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ・えのきたけ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・酒・塩
(木)	だいがくいも きりぼしだいこんいりサラダ	◆まぐろ水煮	きりぼしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん	さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぶん・ごま はるさめ・さとう・ごま油	しょうゆ しょうゆ・酢・からし
★ お 月 見 献 立 ★					
3	ごはん 牛乳 さんまのかばやし ごまずあえ つきみじる	牛乳 ◆さんまでんぶんつき とり肉・油あげ・◆なると		米 油・さとう ごま・さとう さといも・油	
(金)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソースがけ からしあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ◆ハンバーグ 油あげ・わかめ・みそ		米 さとう・でんぶん	しょうゆ・みりん・酒 酢・しょうゆ しょうゆ・塩・かつおだし・こんぶだし
6	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソースがけ からしあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ◆ハンバーグ 油あげ・わかめ・みそ		米 さとう・でんぶん	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし
(月)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉・だいず ◆まぐろ油づけ		はちみつパン じゃがいも・油・さとう 油 ◆ブルーベリーゼリー	
(火)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ こまつなサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉・だいず ◆まぐろ油づけ		はちみつパン じゃがいも・油・さとう 油 ◆ブルーベリーゼリー	ケチャップ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
★ 菅 谷 西 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
8	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ はるさめサラダ とんじる	牛乳 とり肉 ぶた肉・とうふ・みそ		米 でんぶん・油 はるさめ・さとう・ごま油 じゃがいも・こんにゃく・油	
(水)	ごはん 牛乳 塩ラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 ぼうぎょうざ ごぼうサラダ	牛乳 ◆ぼうぎょうざ ◆まぐろ油づけ		米 さとう・でんぶん ちゅうかめん・油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・とうがらし
9	ごはん 牛乳 塩ラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 ぼうぎょうざ ごぼうサラダ	牛乳 ◆ぼうぎょうざ ◆まぐろ油づけ		米 さとう・でんぶん ちゅうかめん・油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・とうがらし
(木)	ごはん 牛乳 塩ラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 ぼうぎょうざ ごぼうサラダ	牛乳 ◆ぼうぎょうざ ◆まぐろ油づけ		米 さとう・でんぶん ちゅうかめん・油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酒 酢・しょうゆ・こしょう かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・みりん・とうがらし
★ 第 一 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
10	ごはん 牛乳 さけのムニエル カリカリやさい さつまいものみそしる	牛乳 ◆さけ塩こしょうつき ぶた肉・とうふ・みそ		米 こむぎこ・油 さとう さつまいも・油	
(金)	ごはん 牛乳 さけのムニエル カリカリやさい さつまいものみそしる	牛乳 ◆さけ塩こしょうつき ぶた肉・とうふ・みそ		米 こむぎこ・油 さとう さつまいも・油	酢・塩 かつおだし・こんぶだし
★ 世 界 の 料 理 ～ ス イ ス ～ ★					
14	ミルクパン 牛乳 ブラートヴルスト アルペンマカロニ ビュドナーゲルシュテンズツペ	牛乳 ◆ソーセージ ◆ベーコン・牛乳・なまクリーム・チーズ・かんてん		ミルクパン マカロニ・油 おおむぎ・じゃがいも・油	
(火)	ミルクパン 牛乳 ブラートヴルスト アルペンマカロニ ビュドナーゲルシュテンズツペ	牛乳 ◆ソーセージ ◆ベーコン・牛乳・なまクリーム・チーズ・かんてん		ミルクパン マカロニ・油 おおむぎ・じゃがいも・油	塩・こしょう・ワイン・コンソメ とりだし・塩・こしょう・しょうゆ
15	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 かいそうサラダ オレンジ	とり肉 牛乳 わかめ・つのまた・こんぶ・くわかめ・かんてん・あかすぎのり・しろすぎのり・◆かまぼこ		米・じゃがいも・油 ごま油・さとう	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう しょうゆ・酢・塩・こしょう
(水)	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 かいそうサラダ オレンジ	とり肉 牛乳 わかめ・つのまた・こんぶ・くわかめ・かんてん・あかすぎのり・しろすぎのり・◆かまぼこ		米・じゃがいも・油 ごま油・さとう	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう しょうゆ・酢・塩・こしょう
16	ごはん 牛乳 肉まん だいずとツナのサラダ	とり肉・油あげ 牛乳 だいず・◆まぐろ油づけ		ソフトめん・油 ◆肉まん ◆ノンエッグマヨネーズ	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん しょうゆ・こしょう
(木)	ごはん 牛乳 肉まん だいずとツナのサラダ	とり肉・油あげ 牛乳 だいず・◆まぐろ油づけ		ソフトめん・油 ◆肉まん ◆ノンエッグマヨネーズ	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん しょうゆ・こしょう
17	ごはん 牛乳 カラフルそば にらともやしのあえもの なまあげのみそしる	牛乳 ぶた肉・だいず・みそ なまあげ・みそ		米 油・さとう・ごま ごま油	
(金)	ごはん 牛乳 カラフルそば にらともやしのあえもの なまあげのみそしる	牛乳 ぶた肉・だいず・みそ なまあげ・みそ		米 油・さとう・ごま ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし
20	ごはん 牛乳 ぶた肉のアップルソースやき ブロッコリーのサラダ だいこんのみそしる コッペパン	牛乳 ぶた肉・かんてん ◆まぐろ油づけ 油あげ・みそ		米 油 油・さとう コッペパン	
(月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のアップルソースやき ブロッコリーのサラダ だいこんのみそしる コッペパン	牛乳 ぶた肉・かんてん ◆まぐろ油づけ 油あげ・みそ		米 油 油・さとう コッペパン	こしょう・酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし
21	ごはん 牛乳 さつまいものシチュー ガーリックドレッシングサラダ	◆チョコクリーム 牛乳 とり肉・とう乳・いんげんまめ ◆まぐろ油づけ			
(火)	ごはん 牛乳 さつまいものシチュー ガーリックドレッシングサラダ	◆チョコクリーム 牛乳 とり肉・とう乳・いんげんまめ ◆まぐろ油づけ			
22	ごはん 牛乳 肉じゃが なっとう こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 ◆なっとう ◆塩こんぶ		米 じゃがいも・しらたき・油・さとう	
(水)	ごはん 牛乳 肉じゃが なっとう こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 ◆なっとう ◆塩こんぶ		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
23	ごはん 牛乳 とんこつラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 ココアあげパン ちゅうかあえ	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆まぐろ油づけ		油・さつまいも・米こ 油 コッペパン・油 さとう・ごま油	とろだし・塩・こしょう しょうゆ・みりん ◆ミルクココア 酢・しょうゆ
(木)	ごはん 牛乳 とんこつラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 ココアあげパン ちゅうかあえ	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆まぐろ油づけ		油・さつまいも・米こ 油 コッペパン・油 さとう・ごま油	とろだし・塩・こしょう しょうゆ・みりん ◆ミルクココア 酢・しょうゆ
24	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきのいために けんちんじる	牛乳 ◆あじフライ ひじき・とり肉 とうふ・油あげ		米 油 こんにゃく・油・さとう さといも・油	
(金)	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきのいために けんちんじる	牛乳 ◆あじフライ ひじき・とり肉 とうふ・油あげ		米 油 こんにゃく・油・さとう さといも・油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし
27	ごはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みたくさんじる こくとうパン	牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ		米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン	
(月)	ごはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みたくさんじる こくとうパン	牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ		米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン	みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし
28	ごはん 牛乳 たちのレモンフライ かぼちゃサラダ ポテトとまめのスープ	牛乳 ◆たちのレモンフライ とり肉・いんげんまめ		油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油	
(火)	ごはん 牛乳 たちのレモンフライ かぼちゃサラダ ポテトとまめのスープ	牛乳 ◆たちのレモンフライ とり肉・いんげんまめ		油 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 とろだし・塩・こしょう
29	ごはん 牛乳 ピピンパ ナムル わかめスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ・なまあげ・◆かまぼこ		米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油	
(水)	ごはん 牛乳 ピピンパ ナムル わかめスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ・なまあげ・◆かまぼこ		米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう とろだし・しょうゆ・塩・こしょう
30	とう乳タンタンうどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎフリッター(2) れんこんサラダ	ぶた肉・とう乳・みそ 牛乳 ◆わかさぎフリッター(ぎょうらん) ◆とり肉油づけ		ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とろだし・しょうゆ
(木)	とう乳タンタンうどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎフリッター(2) れんこんサラダ	ぶた肉・とう乳・みそ 牛乳 ◆わかさぎフリッター(ぎょうらん) ◆とり肉油づけ		ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とろだし・しょうゆ
31	ごはん あじつけのり 牛乳 こうやどうふのたまごとじに かまぼこのとさあえ	◆あじつけのり 牛乳 とり肉・たまご・こうやどうふ ◆かまぼこ・かつおだし		米 じゃがいも・油・さとう さとう	
(金)	ごはん あじつけのり 牛乳 こうやどうふのたまごとじに かまぼこのとさあえ	◆あじつけのり 牛乳 とり肉・たまご・こうやどうふ ◆かまぼこ・かつおだし		米 じゃがいも・油・さとう さとう	しょうゆ・酢・とうがらし みりん・しょうゆ 酢・しょうゆ

※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、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地産産物（那珂市産）・・・米、さつまいも、こまつな、ねぎ、じゃがいも										
	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	652	27.1	18.0	360	3.4	323	0.71	0.60	31	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