

令和8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	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉	もやし・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・油・ごま油	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
(木)	牛乳 しゅうまい(2) だいずとツナのサラダ	牛乳 ◆しゅうまい ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
★ 秋 野 菜 使 用 献 立 ★					
2	ごはん 牛乳 ぶた肉のアップルソースやき かりかりやさい ざといものみそしる	牛乳 ぶた肉・かんでん	たまねぎ・にんにく・りんご かぶ・きゅうり・にんじん だいこん・こまつな・ねぎ・にんじん・ぶなしめじ	米 油 さとう ざといも	こしょう・酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩 酢・塩 かつおだし・こんぶだし
5	ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ(2) ぎりぼしだいこんのにつけ みだくさんじる	牛乳 ◆ししゃもでんぶんつき(ぎょうん) 油あげ・◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	ねぎ ぎりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	米 油・さとう さとう じゃがいも・油	しょうゆ・酢・とうがらし しょうゆ・酒・みりん かつおだし・こんぶだし
(月)	きりこみコッペパン	牛乳		きりこみコッペパン	
6	牛乳 ソーセージのトマトソースがけ こぶきいも	牛乳 ◆ソーセージ・かんでん	たまねぎ・トマト	油・さとう じゃがいも	ケチャップ・ソース・こしょう 塩・こしょう
(火)	とう乳のクリームスープ	とり肉・いんげんまめ・とう乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・パセリ・とうもろこし	油・米こ	とりだし・塩・こしょう
7	ごはん のりふりかけ 牛乳			米 ◆のりふりかけ	
(水)	マーボーとうふ パンサンスー	牛乳 ぶた肉・とうふ・だいず・みそ ◆ハム	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 にんじん・キャベツ・こまつな	油・さとう・でんぶん・ごま油 はるさめ・油・さとう・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢・からし
8	ごもくあんかけうどん(ソフトめん)	ぶた肉・◆なると	しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・ほししいたけ・きくらげ	ソフトめん・油・ごま油・でんぶん	酒・とりだし・塩・しょうゆ・◆オイスター ソース・こしょう
(木)	牛乳 きなこいも とり肉とキャベツのあえもの ポークカレーライス(ごはん)	牛乳 きなこ ◆とり肉水煮 ぶた肉	キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーン・りんご	さつまいも・油・さとう・水あめ・でんぶん	しょうゆ ◆わふうドレッシング
9	牛乳 かいそうサラダ	牛乳 わかめ・くきわかめ・こんぶ・しろすぎのり・あかつのまた・◆まぐろ油づけ	にんじん・キャベツ・きゅうり	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン
(金)	オレンジ こくとうパン		オレンジ	ごま油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
13	牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ	牛乳 ◆オムレツ		こくとうパン	
(火)	マカロニサラダ ミネストローネ	◆まぐろ水煮 とり肉	たまねぎ きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・こまつな・にんじん・トマト・セロリー・パセリ	油 マカロニ・油・◆ノンエッグマヨネーズ 油・じゃがいも	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン 酢・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
14	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ こんぶあえ もやしたつぶりごまみそしる	牛乳 ◆さばのたつたあげ ◆塩こんぶ ぶた肉・とうふ・油あげ・みそ		米 油	
(水)	マーボーめん(ちゅうかめん)	とうふ・ぶた肉・だいず・みそ	キャベツ・こまつな・きゅうり もやし・にんじん・チンゲンサイ・だいこん	ごま油・ごま	しょうゆ かつおだし・こんぶだし
15	牛乳 あんまん ちゅうかあえ	牛乳 ◆かまぼこ	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	ちゅうかめん・油・さとう・でんぶん・ごま油・ラー油	酒・トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
(木)	ごはん 牛乳 とり肉とかぼちゃのあげに からしあえ とう乳みそしる	牛乳 とり肉 ぶた肉・とう乳・みそ	かぼちゃ・しょうが ほうれんそう・もやし・キャベツ・にんじん ごぼう・にんじん・はくさい・ねぎ	◆あんまん さとう・ごま油	しょうゆ・酢
16	ごはん 牛乳 とりにくとかぼちゃのあげに からしあえ とう乳みそしる	牛乳 とり肉 ぶた肉・とう乳・みそ	かぼちゃ・しょうが ほうれんそう・もやし・キャベツ・にんじん ごぼう・にんじん・はくさい・ねぎ	でんぶん・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし
(金)	ごはん 牛乳 ごまつなまんじゅう(2) はるさめのカラフルいため ちゅうかふうコーンスープ ミルクパン	牛乳 ◆ごまつなまんじゅう ぶた肉 たまご・◆ベーコン	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・チンゲンサイ・にんじん・とうもろこし・ほししいたけ	米 油	
19	牛乳 あきのみかくシチュー	牛乳 とり肉・とう乳・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ぶなしめじ・エリンギ・とうもろこし	はるさめ・油・さとう・ごま油・でんぶん ミルクパン	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
(月)	牛乳 わかさぎフリッター(2) れんこんサラダ	牛乳 ◆わかさぎフリッター(ぎょうん) ◆まぐろ油づけ	キャベツ・れんこん・こまつな・にんじん	油・さつまいも・米こ	とりだし・塩・こしょう
20	牛乳 あきのみかくシチュー	牛乳 とり肉・とう乳・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ぶなしめじ・エリンギ・とうもろこし	油・さつまいも・米こ	とりだし・塩・こしょう
(火)	牛乳 わかさぎフリッター(2) れんこんサラダ	牛乳 ◆わかさぎフリッター(ぎょうん) ◆まぐろ油づけ	キャベツ・れんこん・こまつな・にんじん	◆ノンエッグマヨネーズ・さとう・ごま	しょうゆ・塩・酢・とうがらし
★ 第 三 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
21	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ブロッコリーのサラダ とんじる	牛乳 とり肉 ◆まぐろ水煮 ぶた肉・とうふ・みそ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	米 でんぶん・油 油・さとう じゃがいも・こんにゃく・油	
(水)	カレーなんばんうどん(ソフトめん)	ぶた肉・◆なると・油あげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・ごぼう	しょうゆ・酒 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし	◆カレールウ・しょうゆ・酒・みりん・かつお だし・カレーこ
22	牛乳 やさしいりやきかまぼこ かぼちゃサラダ	牛乳 ◆やさしいりかまぼこ		ソフトめん・油・でんぶん	
(木)	ごはん 牛乳 カラフルそぼろ おひたし すましじる	牛乳 ぶた肉・だいず・みそ とうふ・わかめ・◆かまぼこ	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・えのきたけ・ねぎ	さとう・◆ノンエッグマヨネーズ 米	酢・塩・こしょう
23	ごはん 牛乳 カラフルそぼろ おひたし すましじる	牛乳 ぶた肉・だいず・みそ とうふ・わかめ・◆かまぼこ	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ こまつな・キャベツ・もやし・にんじん にんじん・えのきたけ・ねぎ	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし・酒・しょうゆ・塩
(金)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソースがけ ひじきのサラダ みそけんちんじる	牛乳 ◆ハンバーグ ひじき・◆ハム とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ きゅうり・キャベツ・とうもろこし だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	米 さとう・でんぶん さとう・油・ごま油 さといも・こんにゃく・油	
26	牛乳 ハンバーグのわふうソースがけ ひじきのサラダ みそけんちんじる	牛乳 ◆ハンバーグ ひじき・◆ハム とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ きゅうり・キャベツ・とうもろこし だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	さとう・でんぶん さとう・油・ごま油 さといも・こんにゃく・油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・酢・こしょう かつおだし・こんぶだし
(月)	牛乳 ハンバーグのわふうソースがけ ひじきのサラダ みそけんちんじる	牛乳 ◆ハンバーグ ひじき・◆ハム とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ きゅうり・キャベツ・とうもろこし だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	さとう・でんぶん さとう・油・ごま油 さといも・こんにゃく・油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・酢・こしょう かつおだし・こんぶだし
★ 世 界 の 料 理 ～ イ ギ リ ス ～ ★					
27	ココアパン 牛乳 ほきフライ	牛乳 ◆ほきフライ		ココアパン	
(火)	コロネーションサラダ	牛乳 ◆ほきフライ		油	
28	コロネーションサラダ	◆とり肉水煮	あかパプリカ・きゅうり	じゃがいも・◆マーマレード・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・カレーこ
(水)	スコッチブロス	◆ソーセージ	にんにく・こまつな・にんじん・たまねぎ・セロリー・だいこん	油・おおむぎ	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう
29	ねぎ塩レモンぶたどん(ごはん)	ぶた肉・かんでん	もやし・ねぎ・にら・しょうが・にんにく・レモンかじゅう	油・おおむぎ	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう
(木)	牛乳 わふうツナサラダ こまつなのみそしる	牛乳 ◆まぐろ油づけ・わかめ なまあげ・みそ	だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ・こまつな・にんじん・えのきたけ	米・油・ごま・ごま油	酒・塩・こしょう
30	牛乳 わふうツナサラダ こまつなのみそしる	牛乳 ◆まぐろ油づけ・わかめ なまあげ・みそ	だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ・こまつな・にんじん・えのきたけ		◆しそドレッシング かつおだし・こんぶだし
(金)	わかめラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると・わかめ	もやし・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・とうもろこし・きくらげ	ちゅうかめん・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
31	牛乳 だいがくかぼちゃ チキンサラダ	牛乳 ◆とり肉油づけ	かぼちゃ きゅうり・キャベツ・こまつな・にんじん	油・さとう・水あめ・でんぶん・ごま	しょうゆ 酢・塩・こしょう
32	ごはん あじつけのり	◆あじつけのり		油	
(火)	牛乳 こやどうふのたまごとしに かまぼこのときあえ	牛乳 とり肉・たまご・こやどうふ ◆かまぼこ・かつおがし	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 じゃがいも・油・さとう さとう	
33	牛乳 こやどうふのたまごとしに かまぼこのときあえ	牛乳 とり肉・たまご・こやどうふ ◆かまぼこ・かつおがし	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	さとう	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。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、こまつな

	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	653	26.8	18.6	366	3.7	346	0.70	0.58	33	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