



令和6年 10月分 献立表 (22回)



Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉 卵・豆・大豆製品	(2群) 牛乳 小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類・砂糖	(6群) 種類類・油脂			
1 火	きれめいりコッパン		牛乳			きれめいりコッパン				
	牛乳 オムレツ	たまご			たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら			
	スラッピージョー	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	あかワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう	小 677 中 809	2.9 3.5
	とうがんのカレービーフンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ とうがん にんにく	ビーフン	あぶら	しお こしょう しょうゆ カレー カレールフ ようふうだし		
2 水	やきプリンタルト	たまご	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぶたにくのりんごソースやき れんごんのいるどりサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ぶたにく			しょうが にんにく りんご レモン	さとう でんぷん		しお こしょう しょうゆ さけ	小 689 中 850	2.1 2.5
3 木	あきやさいのとうにゅうみそしる	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さつまいも		かつおぶし		
	ちゃんこうどん (ソフトめん ちゃんこじる)	ぶたにく ちくわ あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ しょうが ほししいたけ	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお がらすूप わふうだし	小 607 中 802	2.3 2.9
	牛乳 ツナとひじきのサラダ (しおちゅうがドレッシング) ココアあげパン	まくらあぶらつけ	ひじき	にんじん こまつな	もやし		ドレッシング			
4 金	★ きょうどりょうり (若手原) ★	★ ★								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのなんがやき きりこんぶのサラダ (わふうドレッシング)	とりにく みそ ちくわ	こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	さとう	ごま ドレッシング	しょうゆ しお さけ	小 652 中 805	2.1 2.5
	いわしのすりみじる	いわし たら みそ とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	かつおぶし		
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	にくだんごあますあんかけ (2.2.2.3) ひじきのいために とうがんとがにかまぼこのスープ マスカットゼリー	とりにく たまご だいず さつまあげ がにかまぼこ とうふ	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん ごんにやく さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ がらすूप しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし がらすूप さけ しお しょうゆ	小 656 中 832	2.2 2.7
	常総市にある「森永乳業 (株) 利根工場」で作って いるゼリーです!			にんじん いら	たまねぎ とうがん ほししいたけ ふどう					
8 火	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン				
	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら			
	きりぼしだいこんのペロンチーノ さつまいものシチュー	ぶたにく とりにく		にんじん フロッコリー にんじん ほうれんそう	れんごん えだまめ にんにく きりぼしだいこん たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	こしょう しお ようふうだし とうがらし ようふうだし こしょう ホワイトソース シチュールウ	小 632 中 813	2.5 3.3
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	はるまき マーボーどうふ もやしのちゅうがスープ	とりにく ぶたにく とうふ だいず なると		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん いら たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こむぎこ でんぷん でんぷん	あぶら	しょうゆ マーボーどうふのもと がらすूप ちゅうがだし しょうゆ こしょう	小 704 中 831	2.4 2.8
	常総市にある「森永乳業 (株) 利根工場」で作って いるゼリーです!									
10 木	★ めのあいごデー こんだて ★ ~ 10月10日は「目の愛護デー」です。 ~	★ ★								
	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			ごはん				
	さばのラビゴットソース にんじんのしおこうじため ほうれんそうとうふのスープ	さば とりにく ベーコン とうふ たまご		トマト バセリ にんじん	ブルーベリー たまねぎ しょうが	さとう じゃがいも ごんにやく	あぶら	トマトピューレ しお こしょう ず さけ しおこうじ わふうだし しょうゆ しお こしょう ちゅうがだし	小 604 中 762	1.9 2.3
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
11 金	あじフライ(ソース) だいこんのピリからに ごまみそしる	あじ とりにく だいず とうふ みそ		にんじん	だいこん しめじ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう なす えのきたけ	パンこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ソース しお がらすूप しょうゆ さけ コチュジャン しお かつおぶし	小 642 中 799	2.4 2.8
	★ おつきみ こんだて ★ ~ 10月15日は「十三夜」です! 「豆名月」や「栗名月」ともいいます。 ~	★ ★								
	ミニスイートポテトパン スパゲッティナポリタン 牛乳 とうふナゲット (2) いんげんのソテー メープルピーズ	ベーコン とうふ とうにゅう いとよりだい まぐるあぶらつけ だいず		ピーマン	たまねぎ エリンギ きピーマン にんにく	たまねぎ たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ	コッパン さつまいも さとう スパゲッティ	あぶら	しろワイン ケチャップ こしょう トマトソース ようふうだし しお	小 635 中 774
16 水	★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は「いばらきおいしおデー」です!	★ ★								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのからあげ(2.2.2.3) シーザーサラダ (シーザードレッシング) いらたまスープ	とりにく とうふ たまご		フロッコリー あかピーマン	しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	小 639 中 805	1.9 2.2
17 木	しおラーメン (ソフトめん しおラーメンスープ) 牛乳 あげきょうざ (2.2.2.3) フルーツあんにとらう	ぶたにく かまぼこ ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん	もやし ねぎ メンマ	ソフトめん	ごまあぶら	さけ かつおぶし がらすूप しおラーメンスープ しお こしょう	小 606 中 810	2.6 3.3
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いかにスタミナやき ブルコキ みぞワタンスープ	いかに ぶたにく なると みそ		にんじん いら	ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ きピーマン にんにく たまねぎ キャベツ もやし	さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま	あぶら	しょうゆ しちみつがらし さけ ブルコキのたれ しょうゆ がらすूप しょうゆ こしょう ちゅうがだし しお	小 608 中 752	2.5 3.0
21 月	ガパオライス (ごはん ガパオライスのく) 牛乳 さつまいもサラダ (ごまドレッシング) さわやかはるさめスープ	とりにく だいず だいず とうふ たまご		にんじん ピーマン あかピーマン パパル	たまねぎ れんごん にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ こしょう オイスターソース しお	小 653 中 807	2.2 2.5

◆ 10月31日(木)に10月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。◆

常総市豊岡学校給食センター

