

よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、丸い形（球形）、つる
つるした物は特に注意！

令和 7 年 10 月 分 献 立 表



(22 回)

B ブロック（菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中）

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						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		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
＜1群＞ 魚・肉 卵・豆・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＞ 種実類・油脂					
1 水	コッペパン 牛乳 とうふナゲット（2.2.2.3） チキンサラダ（サウザンアイランドドレッシング） コーンポタージュ	とうふ とりにく ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳 なまクリーム	にんじん にんじん にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	コッペパン こむぎこ でんぷん さとう あぶら ドレッシング バター	こしょう ホワイトソース ポスターソースのちよふうだし	小 616 中 789	2.5 3.2	
2 木	★ おつきみ こんだて ★ ～ 10月6日は「十五夜」です！ ～ そぼろどん（ごはん そぼろどんのぐ） 牛乳 けんちんじる フルーツしらたま	ふたにく だいず みそ かつおとうふ あぶらあげ とうふ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ たけのこ ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ パインアップル もも	ごはん さとう あぶら さといも こんにゃく しょうしんこ さとう	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ しお かつおぶし みりん	小 676 中 836	1.9 2.3	
3 金	ごはん 牛乳 かにシューマイ（1.2.2.2） チンジャオロース もやしのちゅうかスープ	たちうあ たら かに ぶたにく なると とうふ	牛乳 牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう でんぷん	とんし あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょうちゅうかだし オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ こしょう	小 652 中 783	2.0 2.3
6 月	カレーなんばんうどん （ソフトめん カレーなんばんじる） 牛乳 あげたこやき（2.2.2.3） こまつなのおひたし（しょうゆ）	とりにく とうふ あぶらあげ たこ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	ソフトめん でんぷん こめこ さとう でんぷん	あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ カレールウ わふうだし がらスープ しお わふうだし しょうゆ	小 614 中 813	2.7 3.4
7 火	ごはん 牛乳 とりにくのねぎみそやき きりぼしだいこんのにも ちゃんこじる	とりにく みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にら	ねぎ きりぼしだいこん ねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さとう さとう	あぶら	こしょう しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ みりん さけ かつおぶし こんぶ	小 637 中 790	2.4 2.9
8 水	コッペパン 牛乳 ハムカツ スパゲッティサラダ（たまねぎドレッシング） クリームスープ	ハム とりにく	牛乳 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ マッシュルーム	コッペパン パンこ でんぷん スパゲッティ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	こしょう ホワイトソース ジチュールク ようふうだし	小 700 中 820	2.7 3.2
9 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 さばのみりんほし ビタミンサラダ（ノンエッグマヨネーズ） やさいとにくだんごのスープ	さば とりにく	はっこうにゅう 牛乳	ブルーベリー えだまめ キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう パンこ でんぷん	とんし ノンエッグマヨネーズ とんし	しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし しお こしょう	小 632 中 793	1.5 1.7	
10 金	ごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ きんぴらごぼう ごまみそとうにゅうなべ	ぶたにく とりにく さつまあげ とりにく とうふ とうむろみそ	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ごぼう ねぎ もやし しめじ えのきたけ	ごはん でんぷん こむぎこ しらたき さとう	あぶら とんし あぶら ごま	しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし みりん さけ しょうゆ	小 697 中 831	2.0 2.3
14 火 統 豊 岡 小 立	ごはん 牛乳 ハニーてりやきチキン さつまいもサラダ（わふうクリームドレッシング） たまごのトロっとスープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	にんにく えだまめ キャベツ とうがん きくらげ えのきたけ	ごはん はちみつ さつまいも でんぷん	とんし ドレッシング	しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース がらスープ ちゅうかだし しょうゆ しお	小 666 中 824	2.2 2.6
15 水	シュプールパン 牛乳 とうにゅうコロッケ ポークビーンズ はくさいのコンソメスープ	とうにゅう ぶたにく だいず とりにく	牛乳 牛乳	にんじん パセリ にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ しょうが セロリ たまねぎ はくさい	パンこ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも さとう あぶら	あぶら あぶら あぶら	こしょう トウバンジャン ケチャップ ソースのちよふうだし しお こしょう ようふうだし しお	小 677 中 838	2.3 2.9
16 木	ごはん 牛乳 ちくわのかばやき（1.2.2.2） なすのみそいため とりしおじる	ちくわ ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なす たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ しめじ もやし ねぎ	ごはん さとう さとう	とんし ごまあぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ おしょう トウバンジャン チンジャオロース オイスターソース こしょう がらスープ しおラーメンスープ	小 643 中 779	2.6 2.9
17 金	★ きょうどりょうり（群馬県）★ ソースカツどん（ごはん ソースカツ） 牛乳 キャベツのサラダ（かんきつドレッシング） こしねじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし たけのこ とうもろこし しょうが	ごはん パンこ でんぷん さとう あぶら こんにゃく さといも ソフトめん さとう	あぶら あぶら あぶら	ウスターソース ケチャップ みりん わふうだし ドレッシング さけ しょうゆ わふうだし とろろ・ソース しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース	小 666 中 816	2.3 2.6
20 月	ちゃんぽんめん（ソフトめん ちゃんぽんじる） コーヒーにゅういんりょう ピザまん チンゲンサイのちゅうかにびたし	ぶたにく かまぼこ コーヒーにゅういんりょう チーズ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ	ソフトめん さとう とんし ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	とろろ・ソース しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース トマトペースト ケチャップ しょうゆ がらスープ みりん	小 636 中 787	2.9 3.5
21 火	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる	いわし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 牛乳	にんじん こまつな	しょうが しょうが だいこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう みずあめ こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ わふうだし みりん かつおぶし	小 654 中 789	2.0 2.2
22 水	スラッピージョー（きれめりコッペパン スラッピージョーのぐ） 牛乳 ミルクスープ フルーツラフランスゼリーあえ	ぶたにく だいず とりにく	牛乳 牛乳	ピーマン にんじん にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ パインアップル もも せいやなし	コッペパン パンこ さとう あぶら バター	あぶら	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ようふうだし しお こしょう ホワイトソース ジチュールク ようふうだし	小 633 中 778	2.3 2.9
23 木	★ 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 ヤンニョムチキン（2.2.2.3） ナムル（しおちゅうかドレッシング） トックスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 牛乳	にんにく こまつな にんじん チンゲンサイ にんじん	にんにく もやし きりぼしだいこん はくさい だいこん きくらげ ねぎ	ごはん でんぷん こめこ さとう こめこ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	さけ しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお さけ	小 701 中 882	1.8 2.1

◆ 10月31日（金）に9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。◆

