

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、
まるい形（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)

Aブロック（水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、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						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	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ちくわのかばやき (1.2.2.2)	ちくわ				さとう		さけ みりん しょうゆ	小 643	2.6
	なすのみそいため	ぶたにく だいず みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす たけのこ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメソジャン オイスターソース わふうだし	中 779	2.9
2 木	とりしおじる	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ もやし ねぎ		あぶら ごまあぶら	こしょう がらスープ しおラーメンスープ		
	カレーなんばんうどん (ソフトめん カレーなんばんじる)	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ	ソフトめん でんぶん	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	小 614	2.7
	牛乳		牛乳						中 813	3.4
	あげたこやき (2.2.2.3)	たこ			キャベツ	こめこ さとう でんぶん	あぶら	しお わふうだし		
3 金	こまつなのおひだし (しょうゆ)			こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		
	★ 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)	ぶたにく				ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら	ウスターソース ケチャップ みりん わふうだし	小 666	2.3
	牛乳		牛乳						中 816	2.6
6 月	キャベツのサラダ(かんきつドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
	こしねじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ	こんにゃく さとも	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし		
	★ 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)	ぶたにく だいず みそ こおりとうふ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ たけのこ	ごはん さとう	あぶら	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン	小 676	1.9
7 火	牛乳		牛乳						中 836	2.3
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ パインアップル もも	さとも こんにゃく しょうしんこ さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお かつおぶし みりん		
	フルーツしらたま									
	コッペパン					コッペパン				
8 水	牛乳		牛乳						小 700	2.7
	ハムカツ	ハム				パンこ でんぶん	あぶら		中 820	3.2
	スパゲッティサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	ドレッシング			
	クリームスープ	とりにく	牛乳 なまクリーム	こまつな	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	じゃがいも	バター	こしょう ホワイトソース ジェルワ ようふうだし		
9 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	とりにくのねぎみそやき	とりにく みそ			ねぎ	さとう		こしょう しょうゆ しお さけ	小 637	2.4
	きりほしだいこんのにもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	中 790	2.9
10 金	ちゃんこじる	ぶたにく とうふ		にんじん にら	ねぎ はくさい えのきたけ	しらたき		しょうゆ みりん さけ かつおぶし こんぶ		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ	あぶら とんし	しょうゆ	小 697	2.0
11 土	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	中 831	2.3
	ごまみそとうにゅうなべ	とりにく とうふ とうにゅうみそ		にんじん こまつな	ねぎ もやし しめじ えのきたけ		ごま	かつおぶし みりん さけ しょうゆ		
	★ 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				ブルーベリー	ごはん			小 632	1.5
12 日	はっこうにゅう		はっこうにゅう					しょうゆ みりん さけ	中 793	1.7
	さばのみりんほし	さば			えだまめ	パンこ でんぶん	とんし	ちゅうかだし しお こしょう		
	ビタミンサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	シュブールパン				
	やさいとにくだんごのスープ	とりにく		にんじん こまつな					小 677	2.3
13 月	シュブールパン		牛乳			シュブールパン			中 838	2.9
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	あかワイン トマトピューレ ケチャップ ソース ようふうだし しお こしょう		
	はくさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん こまつな	しょうが セロリ たまねぎ はくさい	さとう	あぶら	こしょう ようふうだし しお		
14 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ハニーてりやきチキン	とりにく			にんにく	はちみつ		しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース	小 666	2.2
	さつまいものサラダ(わふうクリームドレッシング)			にんじん	えだまめ キャベツ	さつまいも	ドレッシング		中 824	2.6
15 水	たまごのトロっとスープ	ぶたにく とうふ たまご		にんじん こまつな	とうがん きくらげ えのきたけ	でんぶん		がらスープ ちゅうかだし しょうゆ しお		
	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	ぶたにく だいず とうふ		にんじん にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぶん	ごまあぶら ごま	さけ マーボーどろりのもと しょうゆ ちゅうかだし		
	牛乳		牛乳						小 632	2.8
	アジナゲット (2)	あじ ぐち いとよりだい きんときだい			たまねぎ	こむぎこ でんぶん	あぶら		中 782	3.3
16 木	くきわかめのサラダ(わふうドレッシング)	とりにく	くきわかめ	こまつな にんじん	だいこん		ドレッシング			
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳			こむぎこ でんぶん	とんし		小 652	2.0
	かにシューマイ (1.2.2.2)	たかうあ たら かに		にんじん ビーマン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	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	中 783	2.3
17 金	チンジャオロース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ		ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう		
	もやしのちゅうかスープ	なると とうふ		にんじん						
	★ 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					ごはん			小 701	1.8
18 土	牛乳		牛乳						中 882	2.1
	ヤンニョムチキン (2.2.2.3)	とりにく			にんにく	でんぶん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン		
	ナムル(しおちゅうかドレッシング)			こまつな にんじん	もやし きりほしだいこん		ドレッシング			
	トックスープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	はくさい だいこん きくらげ ねぎ	こめこ でんぶん		こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお さけ		
19 日	スラッピージョー(ぎれめり)コッパン スラッピージョーのぐ)	ぶたにく だいず		ピーマン にんじん	たまねぎ	コッパン パンこ さとう	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		
	牛乳		牛乳						小 633	2.3
	ミルクスープ	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	さつまいも	バター	こしょう ホワイトソース ジェルワ ようふうだし	中 778	2.9
	フルーツラフランスゼリーあえ				パインアップル もも せいようなし	さとう				
20 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						小 654	2.0
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう みずあめ		しょうゆ	中 789	2.2
	だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん	しょうが だいこん えだまめ	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし みりん		
21 火	じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		かつおぶし		
	★ 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					ごはん				
	牛乳		牛乳						小 654	2.0
22 水	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう みずあめ		しょうゆ	中 789	2.2
	だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん	しょうが だいこん えだまめ	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし みりん		
	じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		かつおぶし		

◆ 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。◆

