

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 8 年 10 月 分 献 立 表



(21回)
常総市豊岡学校給食センター

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）

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 木	かきあげどん(ごはん やさいかきあげ)			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	ごはん さとう こむぎ	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	小648 中784	2.1 2.5		
	牛乳		牛乳									
	ひじきのいりに しおちゃんこじる	だいず さつまあげ とりにく とうふ	ひじき	にんじん にんじん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ	こんにゃく さとう さとう	あぶら あぶら	しょうゆ みりん わふうだし おしょうゆ みりん しお しるし がんばつ かつおだし				
2 金	ごはん					ごはん			小666 中791	2.2 2.5		
	牛乳		牛乳									
	ケチャップにくだんご(1. 2. 2. 2) ちゅうかくらげのサラダ(ちゅうかドレッシング) はるさめスープ	とりにく だいず くらげ とりにく なた		トマト あかピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう さとう はるさめ	とんし あぶら ごま あぶら ドレッシング	ケチャップ す しょうゆ しお とうがらし ちゅうかだし しお こしょう				
5 月	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ しょうが	ソフトめん さとう	あぶら	とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース	小633 中783	2.7 3.3		
	はっこうにゅう (プレーン)		はっこうにゅう									
	はるまき パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	だいず とりにく とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング	しょうゆ				
6 火	ごはん					ごはん			小714 中847	2.4 2.7		
	牛乳		牛乳									
	さけのタルタルフライ ピリからにくじゃが とりにくとまいたけのみそしる	さけ たまご ぶたにく とりにく とうふ みそ		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが まいたけ だいこん	パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも しらたき さとう	あぶら マヨネーズ あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン わふうだし わふうだし				
7 水	★ め のあいごデー こんだて ★ ～ 10月10日は「目の愛護デー」です! ～								小637 中788	3.1 3.9		
	コッペパン (ブルーベリージャム)					コッペパン ブルーベリージャム						
	牛乳		牛乳									
8 木	ハンバーグきのこソース もやしときゅうりのサラダ(たまねぎドレッシング) キャロットポタージュ	とりにく だいず とりにく とうにゅう		にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり もやし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パンこ でんぶん さとう じゃがいも	とんし ドレッシング バター	しょうゆ みりん さけ ようふうだし 粉-2のちと ホワイトソース しお こしょう	小652 中808	2.3 2.7		
	ごはん		牛乳			ごはん						
	牛乳		牛乳									
9 金	とりにくのこうみやり きりほしだいこんのにも みそけんちんじる	とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ		にんじん にんじん	にんにく しょうが ねぎ きりほしだいこん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	さとう さとう さいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ いちみつとうがらし しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ わふうだし	小641 中781	2.1 2.4		
	キムタクどん(ごはん キムタクどんのぐ)	ぶたにく		にんじん にら	はくさいキムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし				
	牛乳		牛乳									
13 火	やきシューマイ (2) たまごのちゅうかスープ	ぶたにく なた たまご		にんじん	たまねぎ たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	パンこ でんぶん さとう こむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかだし しょうゆ こしょう	小629 中781	2.2 2.7		
	ねぎしあぶたどん (ごはん ねぎしあぶたどんのぐ いりたまご)	ぶたにく たまご		にんじん	しょうが ねぎ きくらげ たけのこ レモン	ごはん こんにゃく さとう でんぶん	あぶら あぶら	さけ しおだれ しお しお				
	牛乳		牛乳									
14 水	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん なす			かつおぶし	小630 中781	2.2 2.8		
	フィッシュサンド (きれめいりコッペパン 「たちうおフライ(ソース)」)	たちうお				きれめいりコッペパン こむぎこ パンこ	あぶら	ソース				
	牛乳		牛乳									
15 木	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) おおおぎのトマトスープ	とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ だいこん にんにく	じゃがいも おおおぎ さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	トマトピューレ ようふうだし ケチャップ しお こしょう	小696 中845	2.3 2.7		
	チキン(ヤシライス)(ごはん チキン(ヤシチュー))	とりにく	だっしふんにゅう 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシウ デミグラスソース ようふうだし				
	牛乳		牛乳									
16 金	ハムステーキ フルーツラフランスゼリーあえ	ハム			パインアップル もも ようなし	さとう			小689 中822	1.9 2.2		
	★ げんえん こんだて ★											
	ごはん		牛乳			ごはん						
19 月	牛乳		牛乳						小623 中801	3.0 3.7		
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず			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				
	チャブチェ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	こしょう さけ トウバンジャン ちゅうかだし みりん しょうゆ				
20 火	とうがんとわかめのちゅうかスープ	なた	わかめ	にんじん	たまねぎ とうがんと とうもろこし えのきたけ	ごまあぶら ごま		ちゅうかだし しお さけ しょうゆ	小648 中780	2.6 2.9		
	ごはん		牛乳			ごはん						
	牛乳		牛乳									
21 水	いかチヂミ (しょうゆ) マーボーなす もやしのちゅうかスープ	いか だいず ぶたにく だいず とりにく		にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく なす ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし だいこん ほししいたけ しょうが	こむぎこ こめこ さとう でんぶん あぶら	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ かつおぶし おけ マーボーとうふのもと しょうゆ トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし がらスープ こしょう しお	小717 中874	2.3 2.8		
	シュブールパン		牛乳			シュブールパン						
	牛乳		牛乳									
22 木	とうにゅうコロッケ キャベツのサラダ(ソイドレッシング)	とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング		小644 中780	2.5 2.7		
	コーンチャウダー	ベーコン	だっしふんにゅう 牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ はくさい	マカロニ	バター	こしょう しるワイン ようふうだし ポタージュのもと ホワイトソース しお				
	ごはん		牛乳			ごはん						
22 木	コーヒーにゅういんりょう このはさつまあげ(1. 2. 2. 2) (しょうゆ)	さつまあげ						しょうゆ	小644 中780	2.5 2.7		
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん あかピーマン	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				
	すいぎょうざスープ	だいず ぶたにく とりにく		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ キャベツ ねぎ	こむぎこ でんぶん	とんし	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ				

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				
茨城を たべよう	23金	★ おつきみ こんだて ★ ～ 10月23日は「十三夜」です! ～						十三夜		小689 中852	1.7 2.0
	26月									小636 中782	2.9 3.4
	27火	★ どくしょしゅうかん こんだて ★ 「10月27日～11月9日は読書週間です!」 ～ サラダでげんき (りっちゃんサラダ) ～								小648 中802	1.9 2.3
	28水									小634 中780	2.5 3.1
29木									小704 中865	2.3 2.7	
30金									小685 中851	2.0 2.4	
今月の常総市産食材：米、さといも、じゃがいも、キャベツ、だいこん、とうがらし、なす、とうがん、にんじん、ねぎ、ピーマン、みそ (太字で表記しています)								今月のたんぱく質平均 (g)		小 24.4 中 28.8	
								脂質平均 (g)		小 21.9 中 24.4	

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にさせていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年(3・4年生)、中→中学生の量になります。

秋 10月 給食だより

10月30日は食品ロス削減の日

食べ物のもったいないを減らそう!

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

10月10日は目の愛護デー

目の健康に役立つ食べ物とは?

みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。普段から積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンAを多く含む

β-カロテンを多く含む

ルテインを多く含む

ゼアキサンチンを多く含む

いろいろな味を経験してみよう!

日本各地の郷土料理

とり天

大分県

大分県は、「地獄めぐり」で有名な別府温泉や由布院温泉などがある、日本一の「おんせん県」として知られる九州地方の観光地です。豊かな自然に恵まれ、海の幸から山の幸までおいしいものがたくさんあります。

「とり天」は、大分県で圧倒的な人気を誇る郷土料理です。鶏肉にしょうゆやニンニク、生姜で下味をつけて天ぷらにした、衣がサクサクとしておいしい料理です。昔は、今のようには柔らかい鶏肉ではなく、肉質が硬い地鶏が多かったため、すこしでも柔らかくジューシーな鶏肉料理に仕上げるため、昭和初期に別府市のレストランで誕生したのが始まりとされています。大分県では、ポン酢や酢醤油に「からし」をつけて、さっぱりと食べるのが定番のスタイルです。

いつものから揚げとは一味違う「とり天」がどんな料理か、ぜひ味わってみてください。