



令和5年10月 学校給食予定献立表



常陸大宮市山方学校給食センター

日 (曜)	献立名	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料 その他	エネルギー 食塩	
		1群 たんばく質	2群 無機質	3群	4群	5群 炭水化物	6群 脂質			
		魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
									児童生徒	
2 (月)	バターチキンカレーライス (むぎごはん)	とりにく	ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん むぎ			691 889	2. 1 2. 7
	牛乳		牛乳			じゃがいも	油 バター	カレールウ かれーこ ソース		
	インドふうおめめサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり		◆ドレッシング			
	あきのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ブルーベリー(無償提供) りんご パナナ	さとう				
3 (火)	シャキシャキそぼろごはん	とりにく だいず たまご			エリンギ れんこん えだまめ にんにく	ごはん			662 837	1. 8 2. 3
	牛乳		牛乳			さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
	きりぼしだいごんのおひたし	かつおぶし		にんじん こまつな	きりぼしだいごん きゅうり			しょうゆ		
	すいとんじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいごん きくらげ ねぎ	◆すいとん	油	こんにゃく しょうゆ かつおだし		
4 (水)	キャラメルあげパン					◆パン ◆キャラメル	油		607 714	2. 0 2. 6
	牛乳		牛乳							
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり		オリーブオイル	しょうゆ みりん		
	チリコンカン	ぎゅうにく あかいんげんまめ だいず ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく グリーンピース	じゃがいも さとう	油	ケチャップ 塩 パプリカこ ソース とうがらし		
5 (木)	ごはん					ごはん			652 842	1. 7 2. 3
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ	◆ぎょうざ								
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ	さとう でんぶん	ごま油	酒 しょうゆ みりん オイスターソース ちゅうかだし		
6 (金)	パンサンスー	たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ りんご酢 からし	645 787	1. 8 2. 4
	さつまいもごはん		ちりめんじゃこ	こまつな		ごはん さとう さつまいも	油 ごま	しょうゆ みりん		
	牛乳		牛乳							
	いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん		
10 (火)	けんちんじる	とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいごん ねぎ	さといも		かつおだし こんにゃく しょうゆ	652 818	2. 2 2. 7
	みかん				みかん					
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
11 (水)	ユーリンチー	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	油 ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ りんご酢	713 909	2. 1 2. 8
	シーザーサラダ		チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ		◆ドレッシング			
	ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ		にんじん いら	もやし ねぎ きくらげ		ごま油	がらスープ しょうゆ 塩		
	ミルクパン					◆パン				
12 (木)	牛乳		牛乳						661 827	1. 6 1. 9
	ほきのバジルマヨやき	ほき					マヨネーズ	バジルソース		
	パンネのクリームに	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パンネ	バター 油 なまクリーム	ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう		
	フルーツジュレ				パインアップル もも	◆マスカット ゼリー		ナタデココ		
13 (金)	ごはん					ごはん			605 745	2. 1 2. 6
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグきのこソース	◆ハンバーグ			えのきだけ しめじ	でんぶん さとう		ワイン ケチャップ ソース		
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま油 ごま	しらたき しょうゆ みりん		
16 (月)	ワンタンスープ	ぶたにく なんと		にんじん いら	たけのこ ほししいたけ きくらげ ねぎ	ワンタン		ちゅうかだし しょうゆ こしょう	706 883	2. 2 2. 8
	オムライス (うすやきたまご) (バックケチャップ)	とりにく		にんじん	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース	ごはん	バター 油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		
	牛乳	たまご						バックケチャップ		
	ブロッコリーサラダ	たこ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		◆ドレッシング			
17 (火)	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブオイル	ワイン 塩 こしょう がらスープ コンソメ	666 839	1. 3 1. 7
	ごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳							
	さばよしるやき	◆さばよしるぼし								
18 (水)	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん	ほししたけ キャベツ	さとう	油	しらたき みりん しょうゆ	615 783	2. 2 2. 8
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいごん ごぼう ねぎ	じゃがいも	油	こんにゃく わふうだし		
	はちみつパン					◆パン はちみつ				
	牛乳		牛乳							
18 (水)	さつまいもグラタン	ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ マッシュルーム	さつまいも マカロニ	なまクリーム バター	塩 こしょう		
	シーフードサラダ	エビ いか	わかめ		きゅうり キャベツ		◆ドレッシング			
	むぎとやさいのスープ	とりにく		こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	むぎ	油	コンソメ 塩 こしょう		

◆は加工品です。

日 (曜)	献立名	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料 その他	エネルギー	食塩			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		児童 生徒				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
		魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂						
19 (木)	ごはん					ごはん			670 822	2.4 2.9			
	サラダのり		のり										
	牛乳		牛乳										
	まぐろカツ	◆まぐろカツ				油							
	きりぼしだいこんのベーコン ソテー	ベーコン		こまつな にんじん	きりぼしだいこん にんにく		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう					
	きしめんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ ねぎ だいこん	きしめん		塩 酒 しょうゆ かつおだし					
20 (金)	キムチチャーハン	ぶたにく なんと たまご			はくさいキムチ ねぎ しょう がたまねぎ	ごはん	油	ちゅうかだし 塩 酒 しょうゆ こしょう	681 859	2.3 3.0			
	牛乳		牛乳										
	モロナゲット	◆モロナゲット											
	ナムル			にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ からし					
	クッパスープ	ぶたにく たまご		にら にんじん	キャベツ ねぎ きくらげ しめじ にんにく		ごま ごま油	ちゅうかだし 塩 がらスープ コチジャン					
23 (月)	ごはん					ごはん			670 838	1.8 2.2			
	てづくりふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ			さとう	ごま	しょうゆ みりん					
	牛乳		牛乳										
	がんす					◆がんす	油						
	あさづけ			にんじん	はくさい きゅうり			あさづけのもと					
	みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん	じゃがいも		こんにゃく わふうだし					
24 (火)	たこライス					ごはん			650 815	1.6 2.0			
		ぶたにく だいず		トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ	さとう	油	チリパウダー ケチャッ プ ソース 酒 塩 こしょ う しょうゆ					
	牛乳		牛乳										
	ツナサラダ	まぐろ			キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	オリーブ油	りんごす 塩 こしょう					
	もずくスープ	とりにく とうふ	もずく	こまつな にんじん	えのきだけ もやし		ごま	塩 しょうゆ こしょう かつおだし					
	ぶどうゼリー					◆ぶどうゼリー							
25 (水)	ココアパン					◆パン ココア			680 866	1.8 2.4			
	牛乳		牛乳										
	とりにくのハーブやき	とりにく						ハーブ&スパイス塩こうじ					
	ごぼうサラダ	たまご	チーズ	にんじん	ごぼう キャベツ えだまめ		◆ドレッシング						
	パンプキンシチュー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		油	ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう					
26 (木)	ごはん					ごはん			674 856	1.3 1.7			
	牛乳		牛乳										
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		にら	にんにく しょうが たまねぎ		油	酒 しょうゆ みりん					
	スパゲッティサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	マヨネーズ	塩 こしょう					
	きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	きりぼしだいこん ねぎ ごぼう			わふうだし					
27 (金)	おつきみ給食(十三夜) あきのごもくごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ まいたけ えだまめ	ごはん さとう	油	酒 みりん しょうゆ	726 904	2.4 3.0			
	牛乳		牛乳										
	さんまのしおやき	さんま						塩					
	みたらしだんご					しらたまもち さとう でんぶ		しょうゆ みりん					
	つきみいもじる	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	油	こんにゃく しょうゆ 酒 かつおだし みりん					
30 (月)	わかめごはん		わかめ			ごはん			662 817	1.9 2.3			
	牛乳		牛乳										
	かぼちゃコロッケ					◆かぼちゃコロッケ	油						
	おひたし	かつおぶし		ほれんそう	はくさい			しょうゆ					
	とうがんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ		にんじん	とうがん ねぎ えのきだけ			しょうゆ 酒 塩 かつおだし					
	ハロウィンデザート(学配)					◆ミックスベリー プリン							
31 (火)	ごはん					ごはん			601 762	1.6 2.3			
	牛乳		牛乳										
	ほっけのさいきょうやき	ほっけ みそ				さとう		酒					
	しそひじきあえ		◆しそひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			塩					
	ちくぜんに	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう たけのこ ほししいたけ えだまめ	さとう さといも	油	こんにゃく みりん しょうゆ					
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
児童の今月平均摂取量		661	24.7	20.1	2.0	359	81	3.3	434	0.61	0.58	31	4.5
児童(8～9歳)の基準値		650	21.1～32.5	14.4～21.7	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
生徒の今月平均摂取量		832	30.2	23.7	2.5	399	100	4.4	536	0.79	0.66	39	5.9
生徒(12～14歳)の基準値		830	27.0～41.5	18.4～27.7	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上

◆は加工品です。 ・材料等の都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

★今月の地場産物(常陸大宮市産)… 米・ねぎ・こまつな・ほうれん草・みそ