



令和5年9月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (金)	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		765 955	21.3 26.8
	レーズンクリーム		レーズンクリーム			
	野菜メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉・でんぷん	キャベツ		
	ペンネのソテー	まぐろ	マカロニ・サラダ油	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
4 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		648 840	24.7 31.5
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・枝豆・こんにやく		
	わかめのかきたま汁	わかめ・鶏卵・とうふ	でんぷん	たまねぎ・にんじん		
5 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		666 883	35.4 46.4
	ピリ辛みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・にんにく		
	炒り子大豆	大豆・いわし	サラダ油・でんぷん・さとう・ごま			
	ブロッコリーのでんぷんあえ	かつお	さとう	ブロッコリー・にんじん・もやし		
6 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		669 841	18.0 21.8
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	バンバンジーサラダ	とり肉	バンバンジードレッシング	きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん		
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
7 (木)	ごはん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	ごはん		556 719	23.4 29.4
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま油・ごま	たまねぎ・にんにく		
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	具だくさんすまし汁	なると・とうふ		だいこん・白菜・小松菜・しょうが		
8 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳	ミルクパン		573 771	26.5 31.9
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油・でんぷん	にんにく		
	キャベツのガーリックソテー	ハム	サラダ油	にんじん・キャベツ・小松菜・にんにく		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・にんにく・パセリ		
11 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		562 697	24.7 27.8
	いかのしょうが焼き	いか	サラダ油	しょうが		
	細切り昆布の炒め煮	ぶた肉・ちくわ・こんぶ	サラダ油・さとう	にんじん		
	小松菜のスープ	ベーコン	サラダ油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・小松菜・にんにく		
12 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		663 835	22.8 28.1
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油・ごま	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	にらまんじゅう(小・中2個)	ぶた肉・とり肉	でんぷん・さとう・ごま油・小麦粉	キャベツ・にら		
	中華サラダ		ごま油・さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
13 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		664 859	25.1 30.7
	とり肉のレモンソースがけ	とり肉	サラダ油・でんぷん・さとう	レモン		
	しょうがあえ	かまぼこ	さとう	もやし・小松菜・しょうが		
	あおさ汁	あおさ・とうふ		だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが		
14 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		636 797	23.5 28.3
	厚焼きたまご	鶏卵	さとう・でんぷん・サラダ油			
	牛肉とごぼうの炒り煮	牛肉	サラダ油・ごま・さとう	ごぼう・にんじん・枝豆・しらたき		
	呉汁	大豆・みそ・油あげ	じゃがいも	たまねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
15 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		676 866	27.8 33.1
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー		





日	こ ン だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
19 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		614 809	27.9 36.6
	みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油・ごま油・ごま	たまねぎ・もやし・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草・しょうが にんにく		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉・でんぷん	たまねぎ・にんじん・しゅんぎく		
	おかかあえ	かつお		もやし・ にんじん ・小松菜		
20 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 846	24.7 30.1
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん ・枝豆		
	いも煮汁	牛肉・とり肉・油あげ・とうふ	サラダ油・里いも	ごぼう・ にんじん ・しめじ・ 長ねぎ ・こんにやく		
21 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		680 845	26.6 31.4
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	とりの天ぷら	とり肉・鶏卵	サラダ油・米粉・小麦粉・でんぷん	しそ・うめ		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	だいこん・にんじん・ごぼう・ 長ねぎ ・こんにやく		
22 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		603 804	23.3 30.0
	マーマレードジャム		マーマレードジャム			
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう			
	いんげんのソテー	ハム	サラダ油	さやいんげん・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく		
	かぼちゃのスープ	とり肉・牛乳	サラダ油・小麦粉	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー		
25 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		670 841	25.0 30.5
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	れんこんと豚肉の炒め物	ぶた肉	サラダ油・さとう	にんじん・れんこん・たまねぎ		
	きのこのみそ汁	油あげ・みそ		だいこん・にんじん・えのきたけ・まいたけ・しめじ・ 長ねぎ ・ほうれん草		
26 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		661 837	27.6 35.4
	けんちんうどん汁	とり肉・油あげ・なると	サラダ油・里いも	だいこん・にんじん・はくさい・小松菜・ 長ねぎ		
	あんまん	小豆	小麦粉・さとう			
	ごまあえ		さとう・ごま	ほうれん草・にんじん・もやし		
27 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		613 800	19.8 24.5
	春巻き	とり肉	サラダ油・小麦粉・さとう・春雨・ でんぷん	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・たけのこ		
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ	サラダ油・でんぷん・さとう ごま	キャベツ・にんじん・ ピーマン		
	中華スープ	とうふ・なると	サラダ油・春雨	にんじん・もやし・ほうれん草・ 長ねぎ		
28 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		648 831	26.2 33.1
	とうふナゲット(小2個・中3個)	とうふ・豆乳・イトヨリダイ	サラダ油・さとう・小麦粉・ でんぷん	たまねぎ		
	ねぎ塩ぶた丼の具	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま	たまねぎ・ 長ねぎ ・にんにく・レモン		
	五目スープ	とうふ	サラダ油	白菜・たまねぎ・にんじん・しいたけ・小松菜		
29 (金)	丸パン・牛乳	牛乳	丸パン		676 925	24.2 32.4
	うさぎ型ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう	トマト・にんにく・しょうが・たまねぎ		
	れんこんのツナマヨサラダ	ひじき・まぐろ	卵不使用マヨネーズ	キャベツ・れんこん・にんじん		
	肉団子とトマトのスープ	とり肉・ぶた肉	じゃがいも・さとう・パン粉・ でんぷん・サラダ油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
	★★ 平均 ★★				645 830	24.9 31.0

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎ、ピーマン、じゃがいも(一部)、にんじん(一部)は高萩産です。※太字(下線)は高萩産で

20日・・・日本の味めぐり～山形県～



「いも煮」は、山形県を代表とする郷土料理のひとつです。家族や友人などと一緒に作ったり、運動会や地域行事の後などに野外で作ったりするほか、各家庭でもよく食べられています。また、旬を迎える食材も多く使われています。おいしくいただきましょう。

美味しおday献立

茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday(減塩の日)」と決めました。給食センターでも「減塩」を意識し、調味料やだしを工夫して使用している献立を提供します。

