平成29年度

10月　こんだてひょう

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて	おもなざいりょう おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱくしつ (g)
2	月	ごはん　ふりかけ　ぎゅうにゅう	たまご	のり　ぎゅうにゅう			ごはん　さとう	ごま	683	29.5
		さんまのうめに	さんま			うめ	さとう			
		イカときゅうりのマリネ	いか			きゅうり　たまねぎ　キャベツ		オリーブオイル	814	33.4
		チンゲンサイととりにくのみそしる	とりにく　みそ		にんじん　かぼちゃ　チンゲンサイ	たまねぎ				
3	火	あげパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン　さとう	あぶら	699	29.6
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく				
		ぎゅうにくのあかワインに	ぎゅうにく		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリ―　にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	812	34.4
		オレンジ				オレンジ				
4	水	さんしょくどん（ごはん　とりそぼろ＆いりたまご　ほうれんそうのナムル）	とりにく　たまご		ほうれんそう　にんじん		ごはん　さとう	あぶら　ごまあぶら	744	27.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		なめこじる　お月見献立	とうふ　みそ		にんじん	なめこ　ねぎ	ふ		890	32.3
		おつきみデザート	いんげんまめ				さつまいも　さとう　こめこ			
5	木	とんこつラーメン　（ソフトめん　とんこつラーメンスープ）	ぶたにく　いか　エビ　うずらのたまご		にんじん	キャベツ　しいたけ　もやし　たけのこ	ソフトめん	あぶら	629	31.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		たこやき　ソース	たこ			キャベツ	こむぎこ	あぶら	798	37.1
		フラワーサラダ　たまねぎドレッシング	ハム		ブロッコリー	カリフラワー　とうもろこし		ドレッシング		
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		653	30.1
		スタミナとんてき	ぶたにく			にんにく　しょうが	さとう	ごまあぶら		
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ	さとう		828	37.4
		とわだじる	とりにく　こうやどうふ		にんじん	ねぎ　はくさい				
10	火	さしまちゃこめこパン　アサイージャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン　さとう		683	28.9
		いかのかりんあげ（２・３）　境町の特産 さしま茶を使用	いか				でんぷん　さとう	あぶら		
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし　グリンピース　きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	787	35.4
		ギョウザスープ	ベーコン　ぶたにく　なると		にんじん　チンゲンサイ　にら	しいたけ　はくさい　たまねぎ	こむぎこ			
11	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		635	29.3
		サケのムニエル	サケ		にんじん　パセリ	たまねぎ	パンこ			
		ごもくまめに	だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	781	34.4
		さつまじる	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　しいたけ　ねぎ	さつまいも			
12	木	チャイナじる　（ソフトめん　チャイナじる）	ぶたにく　なると			メンマ　ねぎ　とうもろこし　にんにく	ソフトめん		624	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チーズドック	たまご	チーズ			こむぎこ　さとう	あぶら	841	29.2
		カニカマサラダ　コーンクリーミードレッシング	かにふうみかまぼこ		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		
13	金	ごはん　ぎゅうにゅう　郷土料理の日 兵庫県		ぎゅうにゅう			ごはん		679	29.0
		れんこんとエビよせあげ　ソース　ぼっかけ	たら　エビ　ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ　れんこん　ねぎ　しょうが	こむぎこ　パンこ　さとう	あぶら		
		はくさいのみそしる	あぶらあげ　みそ		ほうれんそう	はくさい　ねぎ			842	35.1
		りんご				りんご				
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		698	23.7
		メンチカツ　ソース　境町で育った メイシャントン使用 メンチカツ 小１～小３年　１ケ 小４～中３年　２ケ 小・中職員　２ケ	ぶたにく	たまご		たまねぎ	こむぎこ　パンこ	あぶら		
		だいこんのそぼろに	とりにく		にんじん　さやいんげん	だいこん　しょうが	さとう　でんぷん		834	26.8
		なすとたまねぎのみそしる	なまあげ　みそ			なす　たまねぎ　ねぎ	ふ			
17	火	セルフサンド（きれめいりコッペパン　たまごサラダ　ソーセージソテー）	たまご　とりにく　ぶたにく				コッペパン　さとう	マヨネーズ	698	29.0
		ぎゅうにゅう　地場産小麦粉「ゆめかおり」使用パン		ぎゅうにゅう						
		コーンシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　とうもろこし　マッシュルーム	じゃがいも　こむぎこ	あぶら	837	33.5
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう　長田小リクエストメニュー		ぎゅうにゅう			ごはん		691	29.1
		さばのみそに	さば　みそ				さとう			
		ほうれんそうごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	877	36.0
		メイシャントンのとんじる　境町で育った メイシャントン使用	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも			
19	木	カレーうどん（ソフトめん　カレーじる）	ぶたにく		にんじん　さやえんどう	たまねぎ　もやし	ソフトめん　でんぷん	あぶら	686	18.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりつくね	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ　さとう		875	22.5
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん　パインアップル　おうとう	さとう			
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		701	22.9
		はんぺんチーズフライ　ソース	たら　たまご	チーズ			こむぎこ　パンこ　さとう	あぶら		
		とりにくとさつまいものあまからに	とりにく		にんじん	しめじ	さつまいも　さとう	あぶら	870	27.2
		レタスとわかめのたまごスープ	ベーコン　たまご	わかめ	トマト	レタス　たまねぎ				
23	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		695	26.5
		ハンバーグてりやきソースかけ	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	パンこ　さとう　でんぷん			
		ブロッコリーのソテー			にんじん　ブロッコリー	とうもろこし		あぶら	870	32.5
		かにたまスープ	かにふうみかまぼこ　たまご		にんじん	たまねぎ　ねぎ	でんぷん	ごまあぶら		
24	火	ミルクパン					ミルクパン		660	24.9
		ぎゅうにゅう　世界の料理の日 オーストラリア		ぎゅうにゅう						
		フィッシュ＆チップス　ソース　ケチャップ	ほき				パンこ　じゃがいも　こむぎこ	あぶら	814	29.3
		たまねぎとベーコンのスープ　チーズ	ベーコン　たまご	チーズ	にんじん　にら　ほうれんそう	たまねぎ				
25	水	カレーライス　（むぎごはん　ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　にんにく　りんご	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	699	22.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		マリンステーキ	たら　いか　エビ				でんぷん		852	27.5
		こまつなともやしのあえもの			こまつな	もやし　きくらげ		ドレッシング		
26	木	ナポリタン　（スパゲティ　ナポリタンソース）	ベーコン	チーズ	にんじん　ピーマン　トマト	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲティ　さとう	あぶら	647	29.6
		※にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう						
		しろみざかなのバジルソテー	ほき		バジル	にんにく	さとう	あぶら	853	37.5
		マスカットゼリーあえ				パインアップル　りんご　おうとう　ナタデココ	さとう			
27	金	ごはん　※なっとう　ぎゅうにゅう	なっとう	ぎゅうにゅう			ごはん		679	26.8
		ハムエッグフライ　ソース	ハム　たまご				こむぎこ　パンこ	あぶら		
		あおさじる	こうやどうふ　みそ	あおさ	にんじん	だいこん　えのきたけ　ねぎ			842	31.6
		たくあん				だいこん	さとう	ごま		
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		694	30.3
		ショーロンポー（２・３）　ぎょうざのタレ	ぶたにく			キャベツ　にんにく　しょうが	こむぎこ	ごまあぶら		
		マーボーなす	ぶたにく　とりにく		あかピーマン	なす　たまねぎ　しいたけ　ねぎ	でんぷん　さとう	ごまあぶら	841	34.2
		ちゅうかスープ	ぶたにく　とうふ		にんじん	きくらげ　もやし		ごまあぶら		
31	火	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう　ハロウィン献立		ぎゅうにゅう			ソフトフランスパン		700	23.3
		とりにくのレモンソースかけ	とりにく			レモン	さとう　でんぷん	オリーブオイル		
		キャベツとコーンのサラダ　イタリアンドレッシング			にんじん	きゅうり　キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	877	30.0
		えのきとチンゲンサイのスープ　※かぼちゃプリン	たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　かぼちゃ	えのきたけ	さとう　でんぷん			

茨城をたべようWeek

実施回数　21回

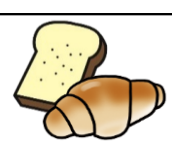
●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●※は給食センターで空容器を回収します。
●今月使用する，さつまいも，きゅうり，だいこん，チンゲンサイ，なす，ねぎ，はくさい，ピーマン，もやし，ごぼう，は茨城県産を使用します。
●16，18日に使用する豚肉は，境町産のメイシャントンです。

エネルギーとたんぱく質量は，
上段→小学校中学年（3・4年生）
下段→中学生の量になります。

★　お知らせ　茨城県産小麦「ゆめかおり」を使用したパンを給食で提供いたします　★

10月17日(火)に，境町等で栽培された，茨城県で初のパン用小麦認定品種「ゆめかおり」を使用したコッペパンを，給食で提供いたします。

※「ゆめかおり」について，詳しくは裏面をご覧ください。また，給食費補助につきましても，裏面に掲載しております。



※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。
貼ったままめくって見ることができます。