

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価		
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
					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	火	むぎごはん のりたまふりかけ 牛乳	たまご さばぶし	牛乳				むぎごはん さとう こむぎこ	ごま	623	21.6
		ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ラード あぶら			
		しおやさしいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら			
		かぶのみそしる	あつあげ みそ		かぶのは チンゲンサイ	かぶ はくさい たまねぎ					
5	水	けんちんうどん 牛乳	とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん しいたけ	ソフトめん	ごまあぶら	592	22.3	
		すりみとやさしいハンバーグ	すりみ(タラ) とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら			
		フルーツヨーグルトあえ	ゼラチン	ヨーグルト なまクリーム	にんじん かぼちゃ	もも パインアップル アロエ りんご オレンジ	ゼリー さとう				
		アーモンドこざかな		いわし			さとう	アーモンド ごま			
6	木	あげパン 牛乳		牛乳			コッペパン さとう	あぶら	607	18.0	
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
7	金	ワタンスープ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	751	21.4	
		いい歯の日こんだて									
		カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳	だいたず レバー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら			
		いかフライ	いか				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら			
		だいこんとわかめのサラダ		わかめ		だいこん きゅうり えだまめ		ドレッシング	719	21.3	
		にゅうさんきんデザート		脱脂粉乳			さとう ゼリー				
		地産地消 八千代の日こんだて									
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
10	月	にくだんご(小2こ 中職3個)	とりにく みそ			たまねぎ しょうが りんご	パンこ でんぶん さとう	ラード あぶら	610	21.4	
		ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう	ドレッシング			
		みちのくじる	とうふ みそ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ こんにゃく なめこ	さといも				
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629	19.4	
		カレーコロケ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら			
		こまつなのソテー	ウインナー		こまつな	とうもろこし	あぶら				
		かきたまじる	たまご		みつば	たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
12	水	みそラーメン 牛乳	ぶたにく だいたず みそ	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	627	24.6	
		えびシューマイ(小2こ 中職3個)	えび えそ ゼラチン たまご			たまねぎ	こむぎこ でんぶん	ラード			
		あんにとどうふ		なまクリーム		もも パインアップル レモン	ゼリー さとう				
14	金	カミカミこんだて							605	20.2	
		むぎごはん サラダのり 牛乳		のり 牛乳			むぎごはん	ごまあぶら			
		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	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ラード			
		こんにゃくサラダ	ちくわ			こんにゃく もやし きゅうり		ドレッシング(塩だれ)			
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ えのきたけ			730	22.6	
17	月	茨城県内統一こんだて							716	27.6	
		いばらき美味しおランチ〜									
		いばらきガバオライス 牛乳	とりにく だいたず	チーズ 牛乳	にんじん バジル	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら オリーブあぶら			
		カラフルサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	さとう	あぶら			
		はるさめスープ	ぶたにく なんと		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	はるさめ	あぶら	863	31.7	
		タマゴプリン	たまご	牛乳			さとう				
				牛乳			ごはん				
							さとう でんぶん				
18	火	ごはん 牛乳	たまご				さとう でんぶん		699	27.4	
		あつやきたまご									
		もやしサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり りんご	さとう	ドレッシング ごまあぶら			
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいたず		にんじん トマト	ながねぎ しめじ にんにく しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら			
19	水	みそうどん 牛乳	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	みつば	ごぼう しめじ ながねぎ はくさい	ソフトめん さとう		673	27.0	
		いなだのてりやき	いなだ				さとう				
		やきいも					さつまいも				
20	木	こめパン くらまめきなこクリーム 牛乳		牛乳			こめパン くらまめきなこクリーム		585	27.9	
		とりにくのしょうゆこうじたつたあげ	とりにく				でんぶん こむぎこ	あぶら			
		ツナサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり	あぶら ドレッシング				
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	じゃがいも				
21	金	ごはん なっとう 牛乳	なっとう	牛乳			ごはん		733	34.9	
		にくやさしいため									
		すましじる	ローズポーク	【JA常総ひかり営農部畜産課】より 無償でご提供いたします。	にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご	さとう	ごま ごまあぶら あぶら			
			とうふ	みつば ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ						
25	火	郷土料理〜沖縄県〜							647	22.4	
		タコライス(ごはん タコミート キャベツのソテー)	ぶたにく だいたず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん	あぶら			
		コーヒー牛乳 もずくスープ	とうふ たまご かつおぶし	コーヒー牛乳 もずく		ながねぎ	でんぶん	ごま ごまあぶら			
		シークワーサーゼリー				シークワーサー	さとう ゼリー				
26	水	カレーうどん 牛乳	ぶたにく レバー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら	666	21.7	
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん	あぶら			
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
27	木	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン		634	29.5	
		さけのこうそうパンこやき	さけ	チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ		パンこ さとう				
		マカロニのクリームに	とりにく えび たまご	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ こむぎこ でんぶん	バター あぶら			
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし					
28	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		827	31.0	
		ハンバーグわふうおろしソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	パンこ さとう	あぶら			
		ブロッコリーとかまぼこのサラダ	かまぼこ たまご		ブロッコリー		ごま ドレッシング				
		ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ふ				

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※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、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、使用食材のすべては記載しておりません。

(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)

※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気を付けて食べてください。

※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」 「やさい(きゅうり たまねぎ じゃがいも ながねぎ みつば かぶ こまつな だいこん チンゲンサイ はくさい)」を使用します。

近隣の市町村からは「ごぼう しめじ その他」を使用しています。