



10月給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦雙学校

		使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
日	曜	献立名(牛乳が付きます)	3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
1	水	ミートソースソフト麺 (ソフト麺)	豚ひき肉 大豆	玉葱 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト	三温糖 米油 小麦粉	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	737
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー きゃべつ パプリカ	県産小麦粉	レモン果汁 パンパンジードレッシング	32.8
		ヨーグルト	ヨーグルト		すりごま		20.9
							1.8
2	木	ごはん 手作り蓮根ハンバーグ	豆腐 豚挽き肉 卵	玉葱 蓮根	県産こしひかり		649
		レモンマヨネーズ和え	ツナ	きゃべつ どうもろこし 胡瓜 人参	パン粉	塩 こしょう ソース ケチャップ	28.4
		きのこ汁	油揚げ	えのき しめじ 干し椎茸 長葱	マヨネーズ	レモン果汁 塩	23.6
						醤油 塩 鯖鰹だし	1.8
3	金	チキンカレー (麦ご飯)	鶏小間肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース	じゃが芋 米油	カレーフレーク カレー粉	719
		海藻サラダ	かに風味蒲鉾 海藻	胡瓜 きゃべつ 生姜	県産こしひかり		25.5
		バナナ		バナナ	三温糖 ごま油	醤油 酢	23.1
							2.3
お月見献立							
6	月	さつま芋ご飯 えび焼売	えび焼売		県産こしひかり さつま芋 黒ごま	塩 酒	646
		小松菜ナムル		小松菜 人参 きゃべつ	三温糖 いりごま ごま油		23.4
		けんちん汁	鶏小間肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう 干し椎茸	里芋 こんにゃく 米油	醤油 酒 みりん 塩 鯖鰹だし	19.7
							2.3
7	火	ごはん 南瓜チーズコロッケ			県産こしひかり		702
		チンジャオロース	豚小間肉	ピーマン 筍 人参 もやし 生姜 にんにく	南瓜チーズコロッケ		25.2
		のっぺい汁	油揚げ	長葱 大根	米油 三温糖 ごま油 片栗粉	酒 醤油 みりん オイスターソース	23.1
					里芋 片栗粉	醤油 塩 鯖鰹だし	2.3
8	水	黒パン 鶏肉の香草焼き	鶏肉 粉チーズ	パプリカ パセリ	県産小麦粉 黒糖		647
		きゃべつのソテー	ハム	きゃべつ どうもろこし エリンギ	米油 パン粉	塩 こしょう	34.3
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	人参 玉葱 しめじ セロリ にんにく トマト	オリーブ油	塩 こしょう	25.3
					じゃが芋 オリーブ油 三温糖	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.9
☆韓国の味 献立☆							
9	木	ビビンバ丼(麦ご飯)			県産こしひかり		685
		(肉そぼろ)	豚ひき肉 大豆 みそ	生姜 にんにく	米油 三温糖 ごま油	醤油 酒	30.3
		(ナムル)		もやし 小松菜 人参	ごま油 いりごま	塩 こしょう	24.3
		鶏肉と豆腐のどろみスープ	鶏小間肉 豆腐 油揚げ	人参 玉葱 青梗菜 生姜	ごま油 片栗粉	塩 醤油 酒 みりん こしょう 鯖鰹だし	1.7
☆幼稚園給食 試食会☆							
10	金	ごはん 鮭の漬け焼き			県産こしひかり		625
		塩昆布和え	鮭			みりん めつゆ	28.6
		さつま汁	塩昆布	きゃべつ 胡瓜 人参 どうもろこし	ごま油	醤油	14.8
		ブルーベリーゼリー	豚小間肉 さつま揚げ みそ	人参 大根 長葱	さつま芋	鯖鰹だし	1.8
☆創立記念日 お祝い給食☆							
14	火	赤飯 鶏の唐揚げ			県産こしひかり ささげ 黒ごま		735
		蓮根の和え物	鶏肉 粉チーズ	生姜	片栗粉 白絞油	醤油 酒	31.6
		お祝いすまし汁		蓮根 ほうれん草 もやし	三温糖 米油 いりごま	和風だし 醤油	23.5
		アイスデザート	なると	大根 人参 小松菜	花麴	醤油 みりん めんつゆ 塩 鯖鰹だし	2.5
15	水	えび入り塩ラーメン (中華麺)	豚小間肉 海老 なると	人参 もやし 青梗菜 長葱 干し椎茸	米油	酒 ラーメープ 中華・鶏がらだし 塩こしょう	707
		ひじき入り玉子焼き	豆腐 卵 ひじき	いんげん 人参	県産小麦粉		32.7
		厚揚げサラダ	厚揚げ みそ	きゃべつ 胡瓜 人参	米油 三温糖	醤油	25.2
					三温糖 米油 すりごま・ねりごま	醤油 酢	3.1
16	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き			県産こしひかり		649
		水菜と大豆のサラダ	鮭 みそ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし ピーマン にんにく	三温糖 バター	醤油 酒 みりん	32.6
		田舎汁	大豆 油揚げ ツナ	水菜 パプリカ	三温糖 ごま油 いりごま	醤油 酢	20.6
			鶏小間肉 厚揚げ	人参 大根 牛蒡 長葱 しめじ	片栗粉	醤油 塩 酒 鯖鰹だし	2.4



10月 給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦雙学校

日 曜		献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き					
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他		
☆食育の日☆		マーボー丼 (麦ご飯)	豆腐 豚挽き肉 みそ	筍 長葱 にら 生姜 にんにく	米油 三温糖 片栗粉 ごま油	甜面醬 中華だし 醤油	715	
17	金	ひじきの炒り煮	ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 いんげん	こんにゃく 米油 三温糖	醤油 酒 みりん	31.4	
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 みそ	人参 長葱	じゃが芋	鯖鯉だし	26.3	
							2.3	
☆美味しお 献立☆		ご飯	基準の食塩相当量2.0以下で、おいしく減塩			県産こしひかり	学校の阿見町や茨城県の 美味しい食材を味わいましょう	653
20	月	鶏の照り焼き	鶏肉	生姜		醤油 みりん 酒	34.7	
		厚揚げのカレー炒め	豚小間肉 厚揚げ	人参 玉葱 ピーマン にんにく	三温糖 米油	カレー粉 醤油 酒 塩	20.8	
		みそ汁	若布 油揚げ みそ	玉葱	じゃが芋	鯖鯉だし	1.7	
21	火	ご飯			県産こしひかり		758	
		いわしフライ	いわしフライ		白絞油		30.4	
		大豆の煮物	大豆 鶏小間肉 昆布	人参 蓮根 干し椎茸	こんにゃく 三温糖	酒 みりん	29.6	
		みそ汁	厚揚げ みそ	玉葱 きゃべつ えのき		鯖鯉だし	1.8	
22	水	コッペパン			県産小麦粉		778	
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		30.4	
		トマトとチーズの玉子焼き	卵 チーズ	玉葱 トマト ピーマン	マヨネーズ	塩 こしょう	34.6	
		カレーマリネサラダ		ブロッコリー 人参 胡瓜	三温糖 米油	酢 塩 カレー粉	3.0	
23	木	秋野菜シチュー	鶏小間肉 あさり 牛乳	南瓜 しめじ 人参 玉葱 グリンピース	さつま芋 米油 小麦粉 バター	コンソメ 塩 こしょう		
		ご飯			県産こしひかり		634	
		鯖のごま風味焼き	鯖	生姜 にんにく	いりごま	酒 醤油 みりん	24.1	
		切干大根のサラダ	わかめ ツナ	切干大根 胡瓜 人参	三温糖 ごま油	醤油 酢	23.1	
24	金	なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鯉だし	1.8	
		親子丼 (麦ご飯)	鶏小間肉 卵 なんと	玉葱 しめじ グリンピース 干し椎茸	三温糖 米油	醤油 みりん 酒 和風だし	691	
		厚揚げと野菜のみそ汁			県産こしひかり 米粒麦		30.7	
		りんごヨーグルト	厚揚げ みそ	人参 大根 しめじ 小松菜	じゃが芋	鯖鯉だし	21.7	
27	月	ご飯			県産こしひかり		649	
		和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	三温糖	醤油 オイスターソース	22.9	
		みそマヨネーズ和え	竹輪 みそ	きゃべつ 胡瓜 とうもろこし	マヨネーズ すりごま		24.6	
		根菜汁	豚小間肉	大根 人参 牛蒡 小松菜 干し椎茸		醤油 塩 鯖鯉だし	2.0	
28	火	ご飯			県産こしひかり		666	
		秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚		三温糖 白絞油	醤油 みりん 酒	24.9	
		切干大根のごま酢和え	竹輪	切干大根 ほうれん草 人参 もやし	三温糖 ごま油 いりごま	醤油 酢	22.8	
		みそ汁	油揚げ みそ	小松菜 かぶ えのき		鯖鯉だし	2.3	
29	水	担々麺 (中華麺)	豚ひき肉 大豆 みそ	玉葱 にんにく 人参 もやし 青梗菜 長葱 とうもろこし	米油 ねりごま すりごま ごま油	醤油 中華だし 塩 鯖鯉だし	759	
		ポーク焼売			県産小麦粉		34.0	
		梅かつお和え	ツナ 鰹節	胡瓜 人参	三温糖 いりごま	練り梅 ポン酢	24.4	
		柿		柿			2.7	
30	木	ご飯			県産こしひかり		682	
		鶏肉のりんごソース焼き	鶏肉	生姜 りんご 玉葱	三温糖 いりごま ごま油	酒 醤油 みりん	32.5	
		じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉	グリンピース	じゃが芋 三温糖 米油	醤油	18.2	
		もずくのみそ汁	もずく みそ	長葱 えのき		鯖鯉だし	2.0	
31	金	ヨーグルト	ヨーグルト					
		オムライス(ケチャプライス)	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	県産こしひかり 米油 バター	トマトジュース 酒 塩 こしょう ケチャップ	759	
		(薄焼き玉子)	薄焼き玉子				27.4	
		マリネサラダ	ハム	きゃべつ 胡瓜 とうもろこし	オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう	31.4	
		南瓜のポタージュ	鶏小間肉 牛乳	玉葱 人参 南瓜 パセリ	バター オリーブ油 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	2.3	