

日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 火	ごはん 牛乳	643 850	23.9 29.8	2.2 2.7	稲田小学校 リクエスト給食		牛乳		ごはん			
	とうふハンバーグ オニオンソース☆				とり肉・とうふ	にんじん	たまねぎ	パン粉・小麦粉・さとう	油	酒・しょうゆ・がらスープ・食塩・ アップルソース・酢		
	ナムル						ほうれんそう・にんじん	きゅうり・もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	
10 水	ごはん 牛乳	631 839	26.2 33.1	1.8 2.3		牛乳			ごはん			
	マーボーとうふ				とうふ・ぶた肉・ だいず・みそ	にんじん・にら	にんにく・しょうが・たまねぎ・ しめじ・たけのこ・ねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・ テンメンジャン・オイスターソース		
	ちゅうかサラダ				とりさきみ水煮★	にんじん	きゅうり・キャベツ	春雨・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
11 木	さつまいもごはん ごましお☆	649 865	25.8 32.3	1.9 2.4		牛乳			ごはん		ごま塩★	
	牛乳											
	めばるのたつたあげ☆				めばる		しょうが	でん粉	油	しょうゆ		
12 金	くろパン 牛乳	658 833	28.2 34.4	2.8 3.6		牛乳			くろパン			
	バジルからあげ				とり肉			でん粉・小麦粉	油	バジルソース・酒・食塩・こしょう		
	クルトンサラダ					ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり	クルトン★		イタリアンドレッシング		
15 月	ごはん 牛乳	654 889	29.0 37.7	2.2 2.8		牛乳			ごはん			
	さばのみそに☆				さば・みそ			さとう・でん粉		みりん		
	ひじきのいために				とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん・いんげん	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん		
16 火	みそラーメン	616 818	24.4 31.4	2.4 3.2		牛乳						
	牛乳				ぶた肉	にんじん・にら	しょうが・にんにく・もやし・ とうもろこし・ねぎ	中華めん	ごま油	みそラーメンスープ		
	えびしゅうまい☆				えび・たら		たまねぎ	パン粉・でん粉・ さとう・小麦粉	油	食塩・ほたてエキス		
17 水	ごはん 牛乳	657 873	27.6 34.6	1.6 2.0	生産者支援事業 ～ぶた肉～				ごはん			
	あつやきたまご☆				たまご			さとう	油	酢・しょうゆ・みりん・食塩・ かつおだし・こんにゃく		
	にくじゃが				ぶた肉	にんじん・いんげん	しょうが・たまねぎ	じゃがいも・しらたき・ さとう	油	酒・みりん・しょうゆ		
18 木	ごはん 牛乳	633 849	25.1 31.8	1.7 2.2	茨城をたべよう ～ごぼう～				ごはん			
	とりにくとごぼうのあまからあげ				とり肉		しょうが・ごぼう	でん粉・さとう	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん		
	おかかあえ				かつお節	ほうれんそう	キャベツ・もやし			しょうゆ		
19 金	かさまのこめこパン 牛乳	635 811	30.1 38.2	2.2 2.9		牛乳			米粉パン			
	とりにくと はくさいのシチュー				とり肉	にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ホワイトルウ・ベシャメルソース・ 食塩・こしょう・コンソメ		
	オニオン ドレッシングサラダ				まぐろ米油漬★	こまつな・にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん		
22 月	むぎごはん 牛乳	629 839	27.4 33.9	1.6 2.1	美味しお献立				麦ごはん			
	ソースかつ☆				ぶた肉・だいず			パン粉・小麦粉・ さとう・でん粉	油	食塩・中濃ソース・しょうゆ・みりん		
	しょうがあえ					にんじん	もやし・キャベツ・ きゅうり・しょうが			しょうゆ・みりん		
23 火	ごはん 牛乳	611 807	26.2 32.3	1.9 2.4	生産者支援事業 ～ぶた肉～				ごはん			
	ハニージンジャーポーク				ぶた肉		しょうが	はちみつ		しょうゆ・みりん		
	こんぶあえ				塩こんぶ★	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり					
24 水	ハムエッグおにぎりごはん	661 817	26.8 32.9	2.3 2.9	みんなのアイデア おにぎりレシピ 全国学校給食週間		ハム★・いりたまご★・ かつお節		ごはん	油	食塩・しょうゆ・中華だし・こしょう	
	牛乳				牛乳							
	ぶたにくと がんもどきのにももの				ぶた肉・がんもどき★	にんじん・いんげん	だいこん	じゃがいも・ こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒		
25 木	ふゆやさいのあんかけどん	617 815	29.3 34.7	1.8 2.1		牛乳						
	牛乳				ぶた肉	にんじん	たまねぎ・ねぎ・れんこん・ はくさい・にんにく	ごはん・さとう・ でん粉	油	しょうゆ・みりん・酒・ オイスターソース		
	いかの しょうがじょうゆゆき☆				いか		しょうが			しょうゆ・酒		
26 金	あまずけ	659 822	27.5 34.1	2.1 2.7		牛乳						
	コッペパン キャラメルクリーム☆							コッペパン・ キャラメルクリーム★				
	牛乳				ホキ		パセリ	パン粉・小麦粉	油	レモンペッパー		
29 月	くろまいごはん 牛乳	618 822	30.0 37.0	1.5 1.9		牛乳			くろまいごはん			
	さけのしおやき☆				さけ					食塩		
	はくさいのあえもの					にんじん	はくさい・きゅうり・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・酢・一味とうがらし		
30 火	すいとんじる	628 793	23.9 30.2	2.3 3.0		牛乳						
	にくうどん				とり肉・油あげ	にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ	すいとん★		かつおだし・しょうゆ・食塩・みりん		
	牛乳				ぶた肉・油あげ	にんじん	ねぎ・だいこん・ごぼう・はくさい	ソフトめん		みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし		
31 水	さつまいものてんぷら☆	679 896	23.5 29.2	2.1 2.6	茨城県産豚肉 消費拡大事業		ぶた肉・白いんげんまめ	にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	ごはん・じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ・中濃ソース・ フルーツチャツネ・ガラムマサラ
	牛乳				牛乳							
	かんてんとかいそうの さっぱりサラダ				まぐろ米油漬★	にんじん	寒天・わかめ・ こんぶ・ くきわかめ・ とさかのり	キャベツ・きゅうり・ たまねぎ・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
ヨーグルト☆				ヨーグルト★								

※冷凍食品等の加工品(☆印)について、加工品に使われている主な材料を6群に分けて記載します。主なもののみ記載して
いますので、ご了承ください。
☆印は、加工品を含む料理です。★印は、加工品です。(オキアミは、えびの一種です。ご確認ください。)

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の児童平均値	639kcal	26.7g	20.1g	2.0g	今月の生徒平均値	837kcal	33.3g	23.8g	2.5g
児童(8～9歳)の基準値	650kcal	21.0～33.0g	14.0～22.0g	2g未満	生徒(12～14歳)の基準値	830kcal	27.0～42.0g	18.0～28.0g	2.5g未満