

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・さつまいも	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～	牛乳				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～	牛乳				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	牛乳				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	
	しょうがあげ					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～	牛乳				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
	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	牛乳				さつまいも・天ぷら粉	油
	牛乳				ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・ にんにく・しょうが		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
	美明豚の スパイシーカレーライス				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	カレールー・ケチャップ・中濃ソース・ フルーツチャツネ・ガラムマサラ	
水	かんてんとかいそうの さっぱりサラダ	679 896	23.5 29.2	2.1 2.6		牛乳					
	ヨーグルト☆				まぐろ米油漬★	寒天・わかめ・ こんぶ・ くきわかめ・ とさかのり	にんじん	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

※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