

October 学校給食献立表

～旬の食材～
Sweet potato
さつまいも



令和5年10月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・高浜小・東小
三村小・関川小・北小・南小

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) 児童
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
2 (月)	ごはん					ごはん			625 21.1 1.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	なまあげのあんかけ	生揚げ ぶた肉 大豆		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん		しょうゆ 和風だし	
	ゆうきこまつなのサラダ(しおドレッシング)			小松菜	もやし とうもろこし		ごま	(ドレッシング)	
3 (火)	なしゼリー				なし	さとう			644 27.1 2.2
	くろパン					黒糖 パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくとペンネのクリームソースあえ	とり肉 ベーコン えび	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	酒 塩 スープストック こしょう	
4 (水)	グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)				キャベツ きゅうり 枝豆			(ドレッシング)	637 21.9 2.0
	むぎごはん					ごはん 麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ にら	小麦粉			
5 (木)	きゃべつのみそいため	ぶた肉 生揚げ 赤みそ		にんじん	キャベツ ねぎ もやし しょうが にんにく	さとう	油	かき油 しょうゆ 豆板醤	611 26.3 1.9
	はるさめスープ	とり肉		にんじん チンゲン菜	しょうが	春雨 でんぷん		中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
6 (金)	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		しょうゆ	625 21.7 3.2
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
	すいとんじる	とり肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	小麦粉		しょうゆ かつおだし	
	あんかけうどん(ソフトめん)	とり肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ えのきたけ	ソフトめん でんぷん		みりん しょうゆ 塩 かつおだし	
10 (火)	ぎゅうにゅう		牛乳						595 22.3 2.3
	ブロッコリーサラダ(シーザードレッシング)	まぐる油漬け		ブロッコリー にんじん	キャベツ 黄パプリカ			(ドレッシング)	
	だいがくいも(2こ)					さつまいも さとう	油 黒ごま	しょうゆ	
	しょくパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)			
11 (水)	ぎゅうにゅう		牛乳						666 21.8 2.1
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	中濃ソース 赤ワイン 塩 こしょう スープストック チリパウダー	
	マカロニサラダ(يونークリーミードレッシング)	まぐる油漬け		にんじん	きゅうり	マカロニ		(ドレッシング)	
	カツカレーライス(ごはん ポークカレー チキンカツ)	ぶた肉 とり肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん パン粉 じゃがいも	油	カレールー	
12 (木)	*はっこうにゅう		発酵乳						639 28.5 2.8
	しおこんぶあえ			塩昆布	キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
13 (金)	いかのマヨネーズやき(2こ)	いか			しょうが にんにく		油	しょうゆ みりん マヨネーズ 塩	622 19.9 2.9
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ	
	ぐだくさんみそじる	みそ とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	パン粉		和風だし	
	コロケパバーガー(まるパン コロケ(ソース) ボイルやさい(マヨネーズ))			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも パン粉		(ソース)(マヨネーズ)	
16 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳						627 26.2 2.8
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	
	ピビンバ(むぎごはん にく ナムル)	ぶた肉 大豆 赤みそ		小松菜	しょうが にんにく もやし	ごはん 麦 さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 豆板醤 塩 酒	
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ			中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	
17 (火)	ミルクパン					パン			655 22.3 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートボール(2こ)	とり肉			玉ねぎ	さとう		トマトケチャップ	
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング)	
18 (水)	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	638 25.3 1.6
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	おやこに	とり肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ 水菜	さとう		しょうゆ みりん 和風だし	
18 (水)	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり			酢 (ドレッシング)	
	あじつけのり		のり			さとう		しょうゆ	

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
19 (木)	ごはん					ごはん		634 26.1 2.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	しるみずかなのレモンじょうゆソース	メルルーサ				でんぶん さとう	油 しょうゆ レモン果汁		
	こまずあえ	ちくわ	わかめ	キャベツ きゅうり		さとう	ごま 酢 しょうゆ		
	とうふときのこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ しめじ			和風だし		
20 (金)	カレーなんばん(ソフトめん)	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ ねぎ		ソフトめん でんぶん	しょうゆ みりん 和風だし いりこだし カレー粉	629 22.5 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こまつなのポンずおかかあえ	かつお節	小松菜 にんじん	もやし		さとう	ごま ごま油 ポン酢 しょうゆ		
	さつまいもむしばん	鶏卵	牛乳			ホットケーキミックス さつまいも さとう	油		
23 (月)	ごはん					ごはん		681 26.5 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とり肉		しょうが		でんぶん	油 しょうゆ		
	あさづけサラダ			にんじん 大根 きゅうり			ごま 浅漬けの素		
	こまつなとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ		和風だし		
24 (火)	しょくパン(チョコレートクリーム)					パン	(チョコレートクリーム)	610 23.5 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツのトマトソース	鶏卵	トマト	にんにく 玉ねぎ		さとう	オリーブ油 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	ハムのマリネ	ハム		キャベツ きゅうり 玉ねぎ			油 オリーブ油 サラダピネガー 塩 こしょう		
	ウイナースープ	ウイナー	にんじん パセリ	玉ねぎ		じゃがいも	スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
25 (水)	ごはん					ごはん		655 22.8 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉		玉ねぎ マッシュルーム		さとう	油 デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース		
	いんげんとポテトのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)			さやいんげん とうもろこし		じゃがいも	(ドレッシング)		
	ゆうきレタスのスープ	ベーコン	にんじん	レタス セロリ 玉ねぎ			油 塩 こしょう スープストック しょうゆ		
26 (木)	ごはん					ごはん		659 21.5 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	きびなごフライ(3こ)	きびなご				でんぶん 米粉	油		
	きりぼしだいこんのサラダ(しおドレッシング)	かまぼこ	にんじん 小松菜	切干大根			(ドレッシング)		
	さつまじる	とり肉 豆腐 みそ	にんじん	大根 ねぎ		さつまいも	和風だし		
27 (金)	コッペパン(くろまめきなこクリーム)					パン	(黒豆きなこクリーム)	641 24.2 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	やしそば	ぶた肉 大豆	にんじん	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ		中華めん	油 こしょう 焼きそばソース かき油		
	もやしとわかめのツナサラダ(わふうドレッシング)	まぐろ油漬け わかめ	にんじん	もやし しめじ			ごま (ドレッシング)		
30 (月)	ごはん					ごはん		645 27.5 1.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	*なっとう	納豆					たれ からし		
	チキンとコーンのサラダ	とり肉		とうもろこし キャベツ きゅうり			油 酢 しょうゆ 塩 パンパンジーソース		
31 (火)	ポーションパン					ホットケーキミックス パン さとう	油	571 21.7 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	マカロニのバジルソースあえ	ウイナー	ブロッコリー 赤パプリカ バジル			マカロニ	オリーブ油 バジルソース こしょう 塩		
	かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油 塩 こしょう スープストック		

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。
*印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

<今月の石岡市の食材>米、みそ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、小松菜<今月の有機野菜>小松菜、レタス

~教科連携・小1国語「サラダでげんき」りっちゃんサラダ~
りっちゃんは、お母さんが病気になってしまったので元気になれるようサラダを作ってあげることを思いつきます。そこに、ねこやいぬ、すずめ等たくさんの仲間がりっちゃんのもとにかけつけ、美味しいサラダを作るためのアドバイスをくれます。

給食センターだより 世界の合い言葉 **MOTTAINAI** 日本の大切な文化である「もったいない」のここを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。

食品ロスとは？



10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。日本では523万トン(令和3年度食品ロス量推計値)が捨てられ、これは国民1人当たり茶碗約1杯のご飯を毎日捨てているのと近い量(約114g)だそうです。

↑【食品ロス削減国民運動のロゴマーク(ろすのん)】

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>人数や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	---	--

※石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、給食費の小学生一人300円/月、中学生一人400円/月分を公費で負担しております。また、第3子以降の小学校における給食費を免除しております。