



# 10月 こんだて表(中学生)



令和6年度 茨城県北部学校給食共同調理場

|     | 主食                    | 飲み物                  | おかず・その他                                   | 〔あか〕体になる                              |                   | 〔みどり〕体の調子を整える                  |                                                                     | 〔きいろ〕熱や力になる                                 |                              | 熱量kcal<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩(g) |
|-----|-----------------------|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|     |                       |                      |                                           | たんぱく質                                 | 無機質               | カロテン                           | ビタミン・食物繊維                                                           | 炭水化物                                        | 脂肪                           |                                 |
| 1火  | ごはん                   | 牛乳                   | レモンバジルナゲット(2個)<br>まめまめサラダ<br>しぶかわキーマカレー   | ぶたにく<br>とりにく<br>だいず                   | 牛乳                | にんじん<br>トマト                    | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり えだまめ<br>コーン ●スズキニ<br>●きピーマン                       | ごはん                                         | あぶら<br>ドレッシング                | 845<br>32.0<br>3.0              |
| 2水  | バーカーハウス               | 牛乳                   | ハンバーグソースかけ<br>カラフルサラダ<br>大根のスープ           | ぶたにく<br>とりにく                          | 牛乳                | にんじん<br>ブロッコリー<br>●あかピーマン      | たまねぎ きゅうり<br>だいこん もやし<br>キャベツ                                       | パン<br>さとう                                   | あぶら<br>ドレッシング                | 761<br>32.2<br>2.9              |
| 3木  | ごはん                   | 牛乳                   | 赤魚の白醤油焼き<br>切り干し大根の含め煮<br>とりつみれと麴のみそ汁     | あかうお<br>あぶらあげ<br>とりにく                 | 牛乳                | にんじん<br>こまつな<br>いんげん           | だいこん たまねぎ<br>もやし えのきだけ<br>こんにゃく                                     | ごはん<br>ふ<br>パンこ<br>さとう                      | あぶら                          | 742<br>31.6<br>2.3              |
| 4金  | ミルクパン                 | 牛乳                   | チリコンカン<br>青のりポテト<br>たまごスープ(▲たまご抜きスープ)     | ぶたにく<br>だいず<br>たまご<br>ベーコン            | 牛乳<br>あおのり        | にんじん<br>トマト<br>パセリ             | たまねぎ だいこん<br>キャベツ えのきだけ<br>にんにく                                     | パン<br>じゃがいも<br>さとう                          | あぶら                          | 852<br>33.3<br>2.9              |
| 7月  | バックうどん                | 牛乳                   | 栗コロッケ<br>苜蓿かめのきんぴら<br>しぶきたうどん汁            | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>さつまあげ                | 牛乳<br>くきわかめ       | にんじん<br>こまつな<br>いんげん           | ごぼう たまねぎ<br>だいこん ●ねぎ<br>まいだけ ●しいたけ<br>こんにゃく                         | うどん、くり<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>さとう パンこ<br>こむぎこ | あけあぶら<br>あぶら<br>こまあぶら<br>こま  | 752<br>24.3<br>3.4              |
| 8火  | ごはん                   | 牛乳                   | あじのスタミナ焼き<br>とうふめしの具<br>ぶるさと汁             | あじ<br>とうふ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>ちくわ     | 牛乳                | にんじん<br>こまつな                   | たまねぎ ごぼう<br>だいこん えだまめ<br>●ねぎ ●しいたけ<br>しめじ こんにゃく                     | ごはん<br>さとう                                  | あぶら                          | 737<br>36.0<br>2.4              |
| 9水  | 小 Coppéパン<br>(いちごジャム) | 牛乳                   | パンネのナポリタン風<br>青菜のサラダ                      | ウインナー<br>ツナ                           | 牛乳                | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン<br>パセリ    | キャベツ きゅうり<br>だいこん たまねぎ<br>しめじ                                       | パン<br>パンネ<br>ジャム                            | あぶら<br>ドレッシング                | 733<br>25.7<br>2.8              |
| 10木 | 麦ごはん                  | 牛乳                   | 海藻サラダ<br>ぐんまの和風カレー<br>豆腐プリン               | ぶたにく                                  | 牛乳<br>かいそう        | にんじん<br>ブロッコリー                 | キャベツ たまねぎ<br>ごぼう だいこん<br>●ねぎ にんにく<br>こんにゃく りんご                      | むぎごはん<br>じゃがいも<br>プリン                       | あぶら                          | 822<br>21.9<br>2.8              |
| 11金 | ソフトフランス<br>パン         | ジョア<br>(ブルー<br>ベリー)  | ツナオムレツ(▲ソーセージステーキ)<br>フレンチサラダ<br>チキンフリカッセ | たまご<br>とりにく<br>ツナ                     | ジョア<br>牛乳<br>クリーム | にんじん<br>パセリ                    | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり えだまめ<br>コーン にんにく<br>グリーンピース しめじ<br>マッシュルーム        | パン<br>ニョッキ                                  | あぶら<br>ドレッシング<br>バター         | 752<br>34.7<br>2.7              |
| 15火 | ごはん                   | 牛乳                   | ブルコギ<br>塩ナムル<br>わかめスープ                    | ぶたにく<br>とうふ                           | 牛乳<br>わかめ         | にんじん<br>ピーマン<br>らら<br>チンゲンサイ   | たまねぎ だいこん<br>もやし きゅうり<br>だけのこ にんにく<br>しょうが りんご<br>しめじ しいたけ<br>えのきだけ | ごはん<br>はるさめ<br>きょう<br>でんぶ                   | あぶら<br>こまあぶら<br>ドレッシング<br>こま | 752<br>28.1<br>2.8              |
| 16水 | 黒パン                   | 牛乳                   | チキンのチーズ焼き<br>きらきらサラダ<br>もやしとひき肉のスープ       | とりにく                                  | 牛乳<br>チーズ<br>かんてん | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな         | たまねぎ キャベツ<br>もやし コーン<br>えのきだけ                                       | パン<br>パンこ                                   | あぶら<br>ドレッシング                | 767<br>36.0<br>2.7              |
| 17木 | さくらごはん                | 牛乳                   | がね揚げ<br>磯和え<br>太平燕                        | ぶたにく<br>いか<br>さつまあげ                   | 牛乳<br>のり          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>らら           | たまねぎ キャベツ<br>だいこん きゅうり<br>ごぼう もやし<br>しょうが ●ねぎ<br>えのきだけ しいたけ         | ごはん<br>さつまいも<br>はるさめ<br>こむぎこ<br>さとう         | あけあぶら<br>あぶら<br>こまあぶら        | 747<br>22.6<br>3.6              |
| 18金 | バックラーメン               | 牛乳                   | 肉まん<br>棒々鶏サラダ<br>豚骨ラーメンスープ                | ぶたにく<br>とりにく<br>なると                   | 牛乳                | にんじん                           | たまねぎ もやし<br>キャベツ きゅうり<br>はくさい ●ねぎ<br>にんにく メンマ<br>しいたけ               | ちゅうかめん<br>こむぎこ                              | あぶら<br>ドレッシング                | 757<br>28.7<br>3.6              |
| 21月 | ごはん                   | 牛乳                   | ねぎこんコロッケ<br>かみなりこんにゃく<br>すいとん             | ぶたにく<br>とりにく<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし | 牛乳                | にんじん<br>いんげん<br>こまつな           | ごぼう ●だいこん<br>キャベツ ●ねぎ<br>まいだけ こんにゃく                                 | ごはん<br>じゃがいも<br>すいとん<br>さとう パンこ<br>こむぎこ     | あけあぶら<br>こまあぶら               | 800<br>25.5<br>2.4              |
| 22火 | ごはん                   | 牛乳                   | しぶきた丼の具<br>呉汁<br>◆茨川のりんご                  | ぶたにく<br>だいず<br>とうふ<br>あぶらあげ           | 牛乳                | にんじん<br>ほうれんそう<br>らら<br>チンゲンサイ | たまねぎ もやし<br>●だいこん ごぼう<br>●ねぎ にんにく<br>しょうが ●しいたけ<br>こんにゃく ●りんご       | ごはん<br>さといも<br>さとう                          | あぶら                          | 755<br>31.0<br>2.4              |
| 23水 | こめっこ<br>ばん            | ジョア                  | 野菜グラタン<br>大根サラダ<br>オータムシチュー               | ぶたにく<br>ツナ<br>おから                     | ジョア<br>牛乳         | にんじん<br>ほうれんそう<br>パセリ          | ●はくさい たまねぎ<br>●だいこん キャベツ<br>きゅうり コーン<br>しめじ                         | パン<br>じゃがいも<br>さつまいも                        | あぶら<br>ドレッシング                | 864<br>28.1<br>3.0              |
| 24木 | 上州かみなり<br>ごはん         | 牛乳                   | 厚焼き卵(▲にしんの甘露煮)<br>浅漬け<br>おっきりこみ           | たまご<br>ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ          | 牛乳                | にんじん<br>こまつな                   | キャベツ ●はくさい<br>●だいこん ●ねぎ<br>●しいたけ                                    | ごはん<br>さといも<br>おっきりこみ                       | あぶら                          | 744<br>29.6<br>3.3              |
| 25金 | ゆめロール                 | 牛乳                   | スパイシーチキン<br>こんにゃくサラダ<br>きのこイカ団子のスープ       | とりにく<br>いか<br>たら                      | 牛乳                | にんじん<br>こまつな                   | キャベツ たまねぎ<br>●だいこん もやし<br>コーン にんにく<br>えのきだけ ●しいたけ<br>こんにゃく          | パン                                          | ドレッシング                       | 777<br>31.9<br>3.4              |
| 29火 | ごはん                   | 牛乳                   | ぎょうざ(2個)<br>キムチ和え<br>五目豆腐                 | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ<br>かまぼこ           | 牛乳                | にんじん<br>らら                     | たまねぎ ●だいこん<br>きゅうり キャベツ<br>だけのこ ●ねぎ<br>しょうが にんにく<br>しいたけ            | ごはん<br>ぎょうざのかわ<br>さとう<br>でんぶ                | あぶら<br>こまあぶら                 | 753<br>28.1<br>2.3              |
| 30水 | ココア揚げ<br>パン           | 牛乳                   | ごぼうサラダ<br>ミネストローネ<br>☆ヨーグルト               | とりにく<br>ベーコン<br>だいず                   | 牛乳<br>ヨーグルト       | にんじん<br>トマト<br>いんげん<br>パセリ     | たまねぎ キャベツ<br>ごぼう きゅうり<br>えだまめ コーン<br>にんにく                           | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう                  | あけあぶら<br>あぶら<br>ドレッシング       | 744<br>25.8<br>2.6              |
| 31木 | ごはん                   | 野菜<br>ジュース<br>(白ぶどう) | ウインナー<br>かぼちゃサラダ<br>ハッシュドボーク              | ウインナー<br>ぶたにく                         | クリーム              | にんじん<br>かぼちゃ<br>トマト            | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>グリーンピース しめじ                               | ごはん                                         | あぶら<br>マヨネーズ<br>ドレッシング       | 757<br>18.8<br>3.1              |

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配用手袋がつかます。  
※材料の都合等で、献立や食材が変更になる場合があります。

◎しぶきたとは、茨城県・北群馬県で採れた農産物をしょうしたメニューです。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。



## 10/24 学校給食群馬の日

学校給食に群馬県産の食材を取り入れて、群馬の素晴らしさを知ってもらおうという日です。