

日 曜	こんだて名		主な食品とほだりき						調味料など	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学校								
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力に役る													
			1群	2群	3群	4群	5群	6群												
3月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	さけ 鮭フライ	鮭	(乳)				砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 菜種油		醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	711	751						
	副菜	さつま揚げ	さつま揚げ	すき昆布	にんじん	しょうが	こんにゃく しいたけ 枝豆		大豆油		醤油 酒 みりん かつおだし	たんぱく質(g)	26.0	27.1						
	汁物	こんまりん 根菜汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう れんこん 長ねぎ しじみ汁					かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん かつおだし	脂質(g)	20.0	20.5						
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ						食塩相当量(g)	2.1	2.2						
4火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉			にんにく		小麦粉 砂糖 片栗粉	ショートニング	食塩	エネルギー(Kcal)	684	703							
	副菜	キャベツとコーンのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 切干大根		パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 バーム油	醤油 食塩 胡椒	たんぱく質(g)	27.6	28.6							
	汁物	あま 秋のシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ しめじ				青しそドレッシング 醤油	脂質(g)	31.8	32.1							
	その他	オレンジ/マーシャルビーンズ	大豆粉	脱脂粉乳		オレンジ				チキンブイヨン コンソメ 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.8	2.8							
5水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	あんかけ豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ		砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉		醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素	エネルギー(Kcal)	703	742							
	副菜	ナムル			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし			ごま油	たんぱく質(g)	23.4	24.2							
	汁物	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ 大根				酢 醤油	脂質(g)	23.1	23.4							
	その他	チーズで蒸分(2個)		チーズ						チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 胡椒	食塩相当量(g)	2.8	2.9							
6木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	白身魚フライのほうれん草みそどか汁	タラ 豆腐 みそ		ほうれん草			水あめ 砂糖 パン粉 片栗粉	大豆油 菜種油	酒 醤油 みりん	エネルギー(Kcal)	721	803							
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり 切干大根 とうもろこし			(ごま)	香り胡麻ドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	22.6	25.4							
	汁物	ワンタンスープ	豚ひき肉	にんじん チンゲン菜		もやし たけのこ 長ねぎ しいたけ		ワンタン		中華だし 醤油 食塩 酒	脂質(g)	20.7	22.4							
	その他	グレープフルーツ				グレープフルーツ					食塩相当量(g)	1.9	2.1							
7金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	豚キムチ丼の具	豚肉			白菜キムチ 玉ねぎ れんこん 切干大根		砂糖	(ごま)	酒 醤油	エネルギー(Kcal)	683	729							
	副菜	すき昆布のサラダ			すき昆布	にんじん	きゅうり キャベツ				たんぱく質(g)	28.4	29.8							
	汁物	ごまこ 五目スープ	ベーコン 豆腐	にんじん チンゲン菜		ごぼう たけのこ しいたけ		砂糖		青しそドレッシング 醤油	脂質(g)	14.7	15.2							
	その他	かみかみグミ(ぶどう)	ゼラチン			ぶどう果汁		春雨 じゃがいも		中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒	食塩相当量(g)	2.9	3.1							
10月 スポーツの日																				
11火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	あじさんが焼き	あじ みそ		にんじん	玉ねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ		砂糖 片栗粉	植物油	醤油 みりん 食塩	エネルギー(Kcal)	700	742							
	副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく				大豆油	たんぱく質(g)	30.4	31.5							
	汁物	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 白菜 長ねぎ				醤油 みりん かつおだし	脂質(g)	18.7	18.9							
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果肉		砂糖		煮干しパック (いりこだし)	食塩相当量(g)	2.5	2.6							
12水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	いわしのおろし煮	いわし			大根		砂糖 片栗粉		醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	759	809							
	副菜	筑前煮	鶏肉	にんじん 絹さや		れんこん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ			大豆油	醤油 みりん 酒	たんぱく質(g)	29.1	31.3							
	汁物	キャベツの豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 みそ	にんじん		キャベツ とうもろこし しめじ				醤油 みりん 酒	脂質(g)	21.3	21.8							
	その他	お米deもものタルト	豆乳			ももピューレ		砂糖 水あめ 米粉	ショートニング	かつお厚削りパック かつおだし	食塩相当量(g)	2.2	2.2							
小 袖 小 6 年 生 リ ク エ ス ト 献 立 「カラフルレインボーメニュー」																				
13木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	ハムカツ	鶏肉 豚肉 卵 大豆粉					砂糖 パン粉	植物油 大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	737	788							
	副菜	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油	たんぱく質(g)	24.4	26.3							
	汁物	豚キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	にんじん		大根 こんにゃく ごぼう 白菜 白菜キムチ しょうが			(ごま)	醤油 中華だし	脂質(g)	3.2	3.3							
	その他	いちごのムース				いちご レモン果汁		砂糖 水あめ			食塩相当量(g)									
14金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	ガバオライスの具	豚肉 豚レバー 大豆	にんじん 青ピーマン		玉ねぎ		砂糖	大豆油 (ごま油)	中華炒めだれ 酒 ハーブシーズニング バジル	エネルギー(Kcal)	693	738							
	副菜	れんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん キャベツ とうもろこし			(ごま)	香り胡麻ドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	24.5	25.9							
	汁物	たまごスープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ				酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩	脂質(g)	20.0	20.5							
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁		砂糖			食塩相当量(g)	2.3	2.4							
17月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米												
	主菜	カレー風味メンチカツ	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ		小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	大豆油	食塩 カレー粉	エネルギー(Kcal)	733	772							
	副菜	ほうれん草のおかか和え			かつおぶし	にんじん ほうれん草	切干大根 もやし こんにゃく				味付けおかか	たんぱく質(g)	27.8	28.6						
	汁物	2色のいもち汁	つくね 油揚げ	にんじん		玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しいたけ				かつおだし 醤油 かつお厚削りパック	脂質(g)	19.6	20.1							
	その他	オレンジ				オレンジ					食塩相当量(g)	2.1	2.1							

\* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。  
 \* 材料の都合により献立を変更する場合があります。  
 \* 献立表は家庭内でのみご使用ください。  
 \* 給食費納入期限は、10/26(水)です。よろしくお願ひいたします。  
 \* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。  
 \* 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。  
 ←マークがついている  
 料理は、特に骨に気を  
 つけて食べましょう。



給食に関するアンケート  
 を受け付けております。QR  
 コードを眺み込んで、お答えくだ  
 さい。  
 10月31日が締め切りとなっ  
 ております。

「さあ、食べんべ」答え

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 18th and 19th October.

食育の日「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」(芋煮(山形))

Table for October 20th (食育の日) featuring '芋煮(山形)' with detailed ingredient and nutrition information.

久慈小6年3組リクエスト献立「栄養SP(スペシャル)ランチ」

Table for October 21st (リクエスト献立) featuring '栄養SP(スペシャル)ランチ' with detailed ingredient and nutrition information.

Table for October 24th (月) with detailed ingredient and nutrition information.

Table for October 25th (火) with detailed ingredient and nutrition information.

Table for October 26th (水) with detailed ingredient and nutrition information.

Table for October 27th (木) with detailed ingredient and nutrition information.

久慈小6年2組リクエスト献立「THE秋」

Table for October 28th (金) featuring 'THE秋' with detailed ingredient and nutrition information.

Table for October 31st (ハロウィン) featuring 'ハロウィン大福' with detailed ingredient and nutrition information.

食育の日こんだて 令和4年度テーマ 日本各地 汁巡り～わんご探しの旅～



《芋煮》(山形) 今月は、山形県の芋煮です。発祥は、1600年代半ばと古く、当時は船が到着したことを知らせる手段がなかったため、退屈をしのぐために鍋を囲んでいたそうです。

Summary table for the month of October with average nutritional values.