令和２年度　**9月分献立予定表（Bブロック）**　総和地区小学校　20 回実施　古河市立学校給食センター

日	曜日	献立名	たいないでのはたらき：おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		エネルギーkcal たんぱくしつg しょくえんg
			たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ		
			こくるい・いもるい・さとう	ゆし	にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こざかな・かいそう	りょくおうしょくやさい	そのたのやさい・くだもの	
1	火	サラダめん(ひやしソフトめん　サラダめんのぐ　パックめんつゆ)	ひやしソフトめん			くきわかめ	にんじん	もやし　きゅうり	680 26.2 2.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		とりてん	てんぷらこ	あぶら	とりにく			しょうが　にんにく	
		かぼちゃのあまに	さんおんとう				かぼちゃ		
2	水	ハヤシライス(ごはん　ハヤシシチュー)	ごはん　じゃがいも　さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	683 20.6 2.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ウィンナーオムレツ	さとう	あぶら	たまご　ウインナー		にんじん	スイートコーン　グリンピース	
		みずなとだいこんのサラダ(ドレッシング)		あぶら		わかめ	みずな	だいこん	
3	木	ごはん　おかかふりかけ	ごはん　さとう		かつおぶし	のり		まっちゃ	646 22.3 3.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		あじのさんがわふうあんかけ	でんぷん　さとう　パンこ	あぶら	あじ　たら　たまご		にんじん　ピーマン	たまねぎ　えのきだけ　しょうが　ねぶかねぎ　ごぼう　たけのこ	
		きりぼしだいこんのいためた	さんおんとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん	だいこん　しいたけ	
		とうふとわかめのみそしる			とうふ	わかめ		ねぶかねぎ	
4	金	しょくパン	しょくパン						639 27.3 3.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		キーマカレー		あぶら	とりにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ　にんにく　しょうが	
		ブルーベリーヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト　なまクリーム		ブルーベリー　ナタデココ	
		アルファベットスープ	じゃがいも　マカロニ	あぶら	ベーコン		にんじん	たまねぎ　セロリー　キャベツ　スイートコーン	
7	月	ごはん	ごはん						658 25.0 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ほうぎょうざ児①先②	こむぎこ　さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく		にら	キャベツ　しょうが　にんにく　たけのこ　ねぶかねぎ	
		もやしのナムル(ドレッシング)		あぶら　ごま			にんじん　ほうれんそう	もやし	
		マーボーどうふ	さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく　だいず　とうふ		にんじん	ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	
8	火	ジャージャーめん(ソフトめん　ジャージャーじる)	ソフトめん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが　にんにく　たまねぎ　もやし　ねぶかねぎ　たけのこ　しいたけ	645 25.4 3.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		スコッチエッグ１～４年①５年～先②	さとう　パンこ	あぶら	とりにく　たまご　うずらのたまご			たまねぎ　しょうが	
		ミックスポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン		にんじん	スイートコーン　グリンピース	
		ぶどうゼリー	さとう					ぶどう	
9	水	ごはん	ごはん						702 24.9 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		とりにくのオーロラソース	でんぷん　さとう	あぶら	とりにく		トマト	にんにく	
		やさいサラダ(ドレッシング)		あぶら			ブロッコリー	きゅうり　キャベツ　スイートコーン	
		ワンタンスープ	こむぎこ		ぶたにく　なると		にんじん	もやし　ねぶかねぎ　しいたけ	
10	木	ごはん	ごはん						720 25.9 2.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さばのなんばんづけやき	さとう	ごまあぶら	さば			しょうが　にんにく　ねぶかねぎ	
		ちくぜんに	さといも　さんおんとう	あぶら	とりにく　ちくわ		にんじん　さやえんどう	ごぼう　こんにゃく	
		すましじる	ふ		とうふ	わかめ	にんじん	しめじ　みつば	
11	金	バターロールパン１～３年①４年～②先③	バターロールパン						643 20.9 3.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		メンチカツ(ソース)	パンこ　こむぎこ　でんぷん　さとう	あぶら	とりにく　ぶたにく　らんぱく			たまねぎ	
		コールスローサラダ(ドレッシング)		あぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり	
		チンゲンサイのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　スイートコーン	
14	月	ごはん	ごはん						675 24.7 2.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ごもくたまごやき	さとう	あぶら	たまご		にんじん	ごぼう　れんこん　たけのこ　しいたけ	
		だいずのいそに	さとう	あぶら	だいず　あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	
		とんじる	じゃがいも	あぶら	ぶたにく　とうふ		にんじん	ごぼう　だいこん　こんにゃく　ねぶかねぎ	
		れいとうパイン						パインアップル	
15	火	ごもくタンメン(ちゅうかめん　ごもくタンメンスープ)	ちゅうかめん　でんぷん	あぶら	ぶたにく　いか		にんじん	しいたけ　はくさい　もやし　ねぶかねぎ	697 24.9 3.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		はるまき	こむぎこ　さとう　はるさめ　でんぷん	あぶら	とりにく		にんじん	キャベツ　たけのこ　たまねぎ	
		かいそうサラダ(ドレッシング)		あぶら		わかめ　つのまた　こんぶ　くきわかめ		きゅうり　こんにゃく	
16	水	ごはん	ごはん						665 24.4 3.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いかのかりんあげ	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	いか				
		じゃがいものとさに	じゃがいも　さとう		かつおぶし				
		やさいじる			あぶらあげ　とうふ		にんじん	はくさい　えのきだけ　ねぶかねぎ	
17	木	カレーライス(むぎごはん　ポークカレー)	ごはん　むぎ　じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく　りんご	761 23.1 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ハムチーズピカタ	でんぷん　さとう	あぶら	たまご　ハム	チーズ			
		フルーツゼリーあえ	さとう					もも　パインアップル	
18	金	しょくパン　りんごジャム	しょくパン　さとう					りんご	648 21.2 3.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ハンバーグデミグラスソース	さとう　こむぎこ　パンこ	あぶら	とりにく　ぎゅうにく　とうふ　らんぱく		にんじん　えだまめ	たまねぎ　しめじ　しょうが　ねぶかねぎ	
		あげポテトののりあえ	じゃがいも	あぶら　ごま		あおのり			
		ジュリエンヌスープ		あぶら	ベーコン		にんじん	たまねぎ　セロリー　キャベツ　スイートコーン	
23	水	**県産和牛等学校給食提供緊急対策事業を活用した常陸牛を使用**							751 23.9 3.1
		ひたちぎゅうのぎゅうどん(ごはん　ぎゅうどんのぐ)	ごはん　さとう		ぎゅうにく			しらたき　たまねぎ	
		牛乳				ぎゅうにゅう			
		かりぽりあえ		ごま	くきわかめ		にんじん	キャベツ　きゅうり　だいこん	
		かんぴょうのたまごとじじる	でんぷん		とうふ　たまご		にんじん　ほうれんそう	かんぴょう　えのきだけ　しいたけ	
24	木	ごはん　のりふりかけ	ごはん　さとう		かつおぶし	のり			707 23.2 3.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		けんさんさんまのかばやき	でんぷん　さとう	あぶら	さんま				
		こまつなとちくわのにびたし	さとう		ちくわ		こまつな　にんじん		
		けんちんじる	さといも	ごまあぶら	とうふ　あぶらあげ		にんじん	だいこん　ねぶかねぎ　ごぼう　こんにゃく	
25	金	こめこパン	こめこパン						659 30.2 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		とりにくのこうそうパンこやき	パンこ	オリーブゆ	とりにく	チーズ			
		おまめのサラダ(ドレッシング)		ごま　あぶら	ひよこまめ　あかいんげんまめ　あおえんどうまめ		にんじん	キャベツ　スイートコーン　きゅうり	
		スープパスタ	マカロニ	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう　こなチーズ	パセリ	たまねぎ　しめじ　スイートコーン	
28	月	ごはん	ごはん						672 24.4 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いなだのごまみそがらめ	さとう　でんぷん	あぶら　ごま	いなだ			しょうが	
		こんにゃくのピリカラに	さんおんとう	あぶら	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	こんにゃく　ごぼう	
		かきたまじる	ふ　でんぷん		たまご		にんじん	しめじ　みつば	
29	火	しょうゆラーメン(ソフトめん　しょうゆラーメンスープ)	ソフトめん		ぶたにく　なると		にんじん	にんにく　もやし　ねぶかねぎ　スイートコーン　メンマ	592 21.7 3.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ミニアメリカンドッグ児②先③	こむぎこ　でんぷん　パンこ　さとう	あぶら	ぎょにくすりみ				
		バンサンスー(ドレッシング)	はるさめ	ごま　あぶら			にんじん	きゅうり　キャベツ	
30	水	ごはん	ごはん						699 26.9 3.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ポークシューマイ児②先③	パンこ　こむぎこ　でんぷん　さとう		ぶたにく			たまねぎ　しょうが	
		チンジャオロースー	でんぷん	あぶら	ぶたにく		ピーマン　にんじん	たけのこ　しょうが　にんにく　たまねぎ　しいたけ	
		スーミータン	でんぷん	ごまあぶら	たまご			たまねぎ　きくらげ　スイートコーン	
		フルーツあんにん	さとう		とうにゅう			あんず　もも	

☆　物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆　この献立表に記載されている食品は，主な材料であり，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，食品のすべては記載しておりません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は，献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）

☆　19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて，楽しい食事』です。

☆　今月の茨城県産の食材は「こめ，チンゲンサイ，きゅうり，みずな，ピーマン，ねぶかねぎ」です。

＊給食だより＊

今年は，いつもより短い夏休みとなりました。これからも，感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく，規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

今月の献立紹介
常陸牛が給食に登場！

９月23日（水）の給食は，常陸牛を使用した「牛丼」を提供します。お米やトウモロコシ，イナワラなどこだわりのエサと，磨かれた飼育方法で育てられた牛で，香りが良く，柔らかくて，美味しいのが特徴です。茨城県の生産者の心がこもった牛肉を，感謝しながら味わって食べてください。