

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 火	ごはん 牛乳 ★みとちゃんごぼうメンチカツ 切り干し大根の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	MITOごはん みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ				ごはん 牛乳 油 中濃ソース しょうゆ みりん かつお節	857 / 2.7		
2 水	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ				バターロールパン 牛乳 ぶた肉 ベーコン だいず にんじん トマト パセリ にんじん こまつな		820 / 3.3		
3 木	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ からし和え 冬瓜のスープ	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 油 キャベツ とうもろこし	824 / 2.6			
4 金	タコライス (ごはん) 牛乳 海藻サラダ 梨	ぶた肉 ぎゅう肉 だいず 牛乳 まぐろ かいそう なし	にんじん ビーマン トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	さとう ごはん 油 キャベツ きゅうり	850 / 2.4			
7 月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬け みそけんちん汁	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節	841 / 2.5			
8 火	ごはん 牛乳 豚キムチ パンサンスウ 巨峰	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう でんぶん 油 ごま油 酒 しょうゆ コチュジャン みりん はるさめ さとう 油 ごま油 ごま 酢 しょうゆ 塩	854 / 2.2			
9 水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ コーンサラダ ベジタブルスープ	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 油 油 酢 塩 しょうゆ 油 コンソメ 塩 しょうゆ	833 / 3.4			
10 木	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き おひたし にらの卵とじ汁	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	808 / 2.9			
11 金	はちみつパン 牛乳 ミートボール (2個) カラフルサラダ ポテトポタージュ	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			はちみつパン 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	822 / 3.1			
14 月	ごはん 牛乳 肉豆腐 和風サラダ りんごゼリー	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	827 / 2.5			
15 火	ごはん 牛乳 ししゃものカリカリフライ(2個) ごま和え じゃがいものうま煮	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	890 / 2.6			


日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
16 水	黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ペンネツナトマト たまごスープ					黒パン 牛乳 油 しょうゆ みりん かつお節	825 / 3.7		
17 木	★常陸牛のカレーライス (ごはん) 牛乳 大根サラダ	牛肉 牛乳 ごまつな にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース			にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	じゃがいも 油 ごぼろこし 酢 塩 しょうゆ	859 / 2.5		
18 金	ごはん 牛乳 いかのねぎソースかけ 青梗菜のごま醤油和え ワナタンスープ	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節	824 / 2.6			
23 水	スパゲッティナポリタン 牛乳 ツナとキャベツのサラダ ミニバターロールパン	ぶた肉 ぎゅう肉 だいず 牛乳 まぐろ かいそう なし	にんじん ビーマン トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	さとう ごはん 油 キャベツ きゅうり	850 / 2.4			
24 木	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 ごまみそ汁	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節	841 / 2.5			
25 金	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 鶏肉とさつまいものシチュー 寒天サラダ	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	854 / 2.2			
28 月	ごはん 牛乳 五目厚焼きたまご きんぴら じゃがいものみそ汁	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	833 / 3.4			
29 火	ごはん 牛乳 根菜と鶏肉の炒め煮 生姜和え ★納豆	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ごはん 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	802 / 2.6			
30 水	ミルクパン 牛乳 ホキのレモンフライ クルトン入りフレンチサラダ ★野菜たっぷりトマトスープ	みとちゃんごぼうメンチカツ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ			ミルクパン 牛乳 さとう ごま みりん 酒 しょうゆ しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 酒	883 / 3.4			

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵ばきの食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。


栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	834	31.5 (15.1%)	25	394	102	3.5	525	0.9	0.7	46	2.8	6.6
学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上

◀県産和牛の日▶

9月17日(木)の献立「常陸牛のカレーライス」に使用する県産和牛は、「県産和牛等学校給食提供緊急対策事業」として、茨城県が県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を提供する取組を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されます。今後も、県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を給食の献立に提供する予定です。



Q. ありの奥と呼ばれる
県産和牛はなんだ?



「奥久慈しゃも」「常陸牛」は、県産和牛の代表品種です。
 県産和牛の消費拡大を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されます。