

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	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		にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	さとう	油	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チリパウダー	850 / 2.4
2 水	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 ごまみそ汁		牛乳			ごはん			816 / 2.9
3 木	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		牛乳			バターロールパン			820 / 3.3
4 金	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ からし和え 冬瓜のスープ		牛乳			ごはん			824 / 2.6
7 月	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		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			833 / 3.4
8 火	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		牛乳			ごはん			818 / 3.0
9 水	ごはん 牛乳 豚キムチ パンサンスウ 巨峰		牛乳			ごはん			854 / 2.2
10 木	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		牛乳			黒パン			825 / 3.7
11 金	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		牛乳			ごはん			890 / 2.6
14 月	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		牛乳			はちみつパン			822 / 3.1
15 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		牛乳			ごはん			857 / 2.7

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	☆常陸牛のカレーライス (ごはん) 牛乳 大根サラダ	牛肉	県産和牛の日	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	赤ワイン カレーフレーク 塩 こしょう フルーツチャツネ カレールー トマトピューレ ウスターソース ケチャップ	859 / 2.5
17 木	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		我が家のおすすめ料 ホキのレモンフライ			ミルクパン			816 / 2.9
18 金	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					ごはん			820 / 3.3
23 水	ごはん 牛乳 肉豆腐 和風サラダ りんごゼリー					ごはん			824 / 2.6
24 木	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					コッペパン キャラメルクリーム			833 / 3.4
25 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそけんちん汁					ごはん			818 / 3.0
28 月	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	とり肉 ベーコン ゼラチン	チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ クリームコーン オニオンソテー しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 白ワイン 塩 こしょう	834 / 3.2
29 火	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 ワナンスープ					ごはん			825 / 3.7
30 水	ごはん 牛乳 根菜と鶏肉の炒め煮 生姜和え ★納豆	とり肉 生揚げ		にんじん いんげん	だいこん ごぼう れんこん しいたけ	ごはん			890 / 2.6

※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・卵抜き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16日(水)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。

