

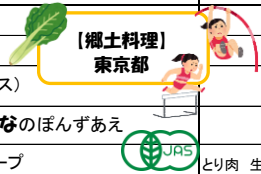
September 学校給食献立表

～旬の食材～
pacific saury
さんま



令和7年9月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・南小・東小

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類		
		調味料他						児童	
1 (月)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	654 19.4 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		シトラスドレッシング 塩	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
2 (火)	コッペパン					パン			650 18.9 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	コロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉			
	ボイルキャベツ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)		
	ウインナースープ	ウインナー		にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリ	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう	
3 (水)	ごはん					ごはん			594 23.2 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かじょうどうふ	生あげ とり肉 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	さとう	油	しょうゆ 酒 豆板醤	
	もやしとコーンのあえもの			にんじん 小松菜	もやし とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	
	あじつけのり		のり				ごま油	塩	
4 (木)	むぎごはん					麦 ごはん			639 26.4 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さばのつけやき	さば みそ				さとう			
	じゃこのふりかけ	かつお節	しらす ひじき			さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん	
	とんじる	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく		和風だし	
5 (金)	ミルクパン					パン			606 21.4 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	油	中濃ソース 赤ワイン スープストック 塩 こしょう チリパウダー	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ			酢 ごまドレッシング	
	なし				なし				
8 (月)	ごはん					ごはん			662 28.8 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ローストチキン(2こ)	とり肉					油	しょうゆ みりん 酒	
	にんじんしりしり	生あげ 鶏卵 まぐろ油づけ		にんじん さやいんげん			油	しょうゆ みりん 酒	
	なすのみそしる	みそ		小松菜 にんじん	なす 玉ねぎ ねぎ			和風だし	
9 (火)	しょくパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)			585 23.0 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツのデミグラスソース	鶏卵			玉ねぎ しめじ		油	デミグラスソース 塩	
	パスタサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油	コールスロッドレッシング	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	
10 (水)	ごはん					ごはん			612 23.1 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あじフライ(ソース)	あじ				パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
	ゆうきこまつなのぼんずあえ			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ	
	しおちゃんこスープ	とり肉 生あげ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	パン粉		鶏塩鍋の素 塩	
11 (木)	いろどりぶたどん (ごはん ぶたにくとやさいのあまからいため)	ぶた肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ えだまめ	ごはん しらたき さとう		しょうゆ 酒	605 22.8 1.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ごまみそしる	生あげ みそ		小松菜 にんじん	ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	ごま	しょうゆ 和風だし	
12 (金)	カレーなんばん(ソフトめん)	とり肉 なんと		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	ソフトめん でんぶん	油	かつおだし カレールウ しょうゆ カレー粉 塩	606 21.7 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	キャベツのサラダ(シーザードレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	いなりずし	油あげ				ごはん さとう		酢 しょうゆ	
16 (火)	コッペパン(メープルジャム)					パン (メープルジャム)			603 19.0 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふナゲット(児:2こ、職:3こ)	豆腐 魚肉			玉ねぎ	小麦粉	油		
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリームドレッシング	
17 (水)	コンソメスープ	ベーコン		小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	691 22.7 2.4
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かにシューマイ(2こ)	魚肉 かに			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん			
	もやしのサラダ(かんこくナムルドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり		ごま	(ドレッシング)	
	やさしいっぱいマーボーどうふ	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ グリンピース	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープの素 豆板醤	



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子 を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			児童
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類		
18 (木)	むぎごはん					麦 ごはん			630 24.9 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	メルルーサのレモンじょうゆソース	メルルーサ		レモン	でんぶん さとう	油	しょうゆ		
	もやしとピーマンのあえもの	かつお節		ピーマン もやし			しょうゆ みりん		
	さつまいもじる	豆腐 みそ		にんじん 大根 ねぎ	さつまいも		和風だし		
19 (金)	くろパン					黒糖 パン			601 20.1 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	スパゲッティナポリタン	ベーコン	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	イタリアンサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩		
22 (月)	ごはん					ごはん			622 26.7 1.6
	はっこうにゅう		発酵乳						
	わふうハンバーグ	とり肉		にんにく 玉ねぎ	さとう パン粉	油	アップルソース 酢 しょうゆ		
	しおこんぶあえ		塩昆布	キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	かきたまじる	とり肉 鶏卵	小松菜 にんじん	玉ねぎ	でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩		
24 (水)	ごはん					ごはん			620 24.3 1.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	* なっとう	納豆					たれ からし		
	じゃがいものうまに	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう こんにゃく	油	和風だし しょうゆ		
	だいのへんしんみそしる	豆腐 生あげ 大豆 油あげ 豆乳 みそ	にんじん	大根 ねぎ			和風だし		
25 (木)	ごはん					ごはん			634 24.6 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さんまのしおやき	さんま					塩		
	ひじきのいりに	ちくわ 油あげ	ひじき	にんじん		さとう	油	しょうゆ 和風だし	
	けんちんじる	とり肉 豆腐	にんじん	大根 ねぎ しめじ ごぼう	さといも こんにゃく	油	しょうゆ 塩 和風だし		
26 (金)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ	にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	中華めん	油	みそラーメンの素 チキンがらスープ	657 23.6 2.4	
	ぎゅうにゅう	牛乳							
	ゆうききゅうりのカラフルサラダ		赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩		
	マラーカオ	鶏卵	牛乳			黒糖 ホットケーキの素	油		しょうゆ
29 (月)	ごはん					ごはん			610 19.5 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	はるまき	ぶた肉		たけのこ キャベツ にんじん	小麦粉 春雨	油			
	キャベツのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油	しょうゆ オイスターソース 豆板醤		
	はるさめスープ	とり肉	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが	春雨 でんぶん		中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ		
30 (火)	コッペパン(チョコレートクリーム)					パン (チョコレートクリーム)			631 23.1 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ペンネのトマトソース	ぶた肉 大豆	トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ	油	トマトケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	パプリカサラダ	まぐろ油づけ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ	さとう	油	酢 塩 こしょう		
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養基準は、小学校中学年(3, 4年生)、中学生のものです。 * 印は学校配送となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								栄養基準値	650 26.8 2.0未満
＜今月の石岡市の食材＞小松菜、ねぎ、なす、梨、みそ、米									

給食センターだより

「魚を食べる機会が減ったかも」と感じている人はいませんか。給食でも「骨があるから」といった理由で嫌がる人がいます。秋はおいしい旬の魚が出回ります。魚の魅力を再確認して、積極的に食べましょう。

魚の栄養

たんぱく質

良質なたんぱく質を含みます。
肉と比べて脂肪が少ないため、低エネルギーです。

DHA

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めると言われています。

※DHAとEPAは魚に含まれる脂質で、肉類にはほとんど含まれていません。

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。しらすやししゃもなどの小魚を丸ごと食べるとカルシウムをしっかりとることができます。

EPA

LDLコレステロールを減らし、血管の健康を守る働きがあります。

