

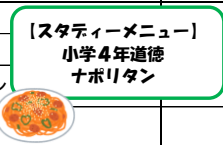
September 学校給食献立表

～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
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	児童	生徒	
		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					調味料他
		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				
1 (月)	コッペパン					パン					
	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			650 18.9 2.7	816 24.2 3.5	
	ポイルキャベツ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)				
	ウイナースープ	ウイナー		にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ セロリ	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう			
2 (火)	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			
	ぎゅうにゅう		牛乳						654 19.4 2.0	810 22.7 2.6	
	こんにやくサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにやく		シトラスドレッシング 塩			
	*ヨーグルト		ヨーグルト								
3 (水)	ミルクパン					パン					
	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	606 21.4 2.2	826 28.1 3.0	
	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						
4 (木)	むぎごはん					麦 ごはん					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	だしまきたまご	鶏卵				さとう		かつおだし	603 23.2 1.7	761 28.4 2.1	
	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 こんにやく		和風だし			
5 (金)	ごはん					ごはん					
	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	594 23.2 1.9	750 28.3 2.4	
	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			
8 (月)	しょくパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)					
	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	585 23.0 2.6	760 28.4 3.4	
	パスタサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油	コールスロードレッシング			
	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			
9 (火)	ごはん					ごはん					
	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	662 28.8 2.4	803 32.2 2.9	
	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			
10 (水)	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			
	ぎゅうにゅう		牛乳						606 21.7 3.2	774 27.0 4.1	
	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			
	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	768 27.9 2.1	
11 (木)	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 こんにやく	ごま	しょうゆ 和風だし			
	ごはん					ごはん					
	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)	612 23.1 1.9	769 27.9 2.3	
12 (金)	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 えのきたけ	パン粉		鶏塩鍋の素 塩			
	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	はっこうにゅう		発酵乳								
16 (火)	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	622 26.7 1.6	795 33.0 2.0	
	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			
	くろパン					黒糖 パン					
	ぎゅうにゅう		牛乳						601 20.1 2.7	816 26.2 3.7	
17 (水)	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			



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				
		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		児童	生徒
18 (木)	むぎごはん					麦 ごはん			622	795
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.7	33.0
	さんまのしおやき	さんま						塩	1.6	2.0
	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)	ごはん					ごはん			691	845
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.7	27.3
	かにシューマイ(2こ)	魚肉 かに			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん			2.4	3.0
	もやしのサラダ(かんこくナムドレッシング)			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		
22 (月)	コッペパン(メープルジャム)					パン (メープルジャム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳						603	827
	とうふナゲット(児:2こ、生・職:3こ)	豆腐 魚肉			玉ねぎ	小麦粉	油		19.0	25.5
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	2.3	3.3
	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		
24 (水)	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						657	867
	ゆうききゅうりのカラフルサラダ	石岡中リクエスト こんだて			キャベツ きゅうり 黄パプリカ	JAS		イタリアンドレッシング 塩	23.6	30.5
	マーラーカオ	鶏卵	牛乳			黒糖 ホットケーキの素	油	しょうゆ	2.4	3.2
25 (木)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳						627	760
	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	26.2	29.8
	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	2.2	2.6
	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 こんにやく	油	しょうゆ 塩 和風だし		
26 (金)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	* なっとう	納豆						たれ からし	620	767
	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 こんにやく	油	和風だし しょうゆ	24.3	28.5
	だいず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	1.5	1.9
29 (月)	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)				
	ぎゅうにゅう		牛乳						631	860
	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	23.1	30.1
	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	2.3	3.2
30 (火)	ごはん					ごはん				
	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		610	785
	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	19.5	24.0
	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	1.8	2.3
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、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。									650	830
栄養基準値									26.8	34.2
＜今月の石岡市の食材＞小松菜、ねぎ、なす、梨、みそ、米									2.0未満	2.5未満

<今月の石岡市の食材>小松菜、ねぎ、なす、梨、みそ、米
<今月の石岡市の有機食材>有機きゅうり、有機小松菜



～スタディーメニュー・小3理科・大豆「植物の育ち方 花がさいた後」～

植物は、1つの種から子葉が出て、根・くき・葉が育ちます。大豆と枝豆は、もともとは同じ植物で、未成熟の時期に収穫された緑色の若いものが枝豆、成熟するまで待ち、茶色く乾いたものが大豆です。

～スタディーメニュー・小4道徳・ナポリタン「つながっている日本と外国」～

イタリアからきた転校生ガイアが、イタリア料理店の前で「このスパゲッティはイタリアに無い」とナポリタンを見て言いました。ナポリタンが日本発祥の料理と知ると、明子とガイアはもっと日本と外国のつながりを知りたくなる。という、お話です。言葉や文化は違っていろいろなものが行き来して、日本と外国はつながっていました。

給食センターだより

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。

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。

※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。