

# 9月 学校給食献立表

～旬の食材～  
pear なし



令和7年9月  
石岡市立八郷学校給食センター

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	生徒	
		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)	むぎごはん						ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳								
	さばのさいきょうやき	さば みそ					砂糖		みりん 酒	680	834
	じゃこのふりかけ	かつおぶし	しらす ひじき				砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	29.3	33.8
2 (火)	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		こんにゃく じゃがいも		酒 煮干しだし	2.3	2.7
	コッペパン						パン				
	牛乳		牛乳								
	ミートコロッケ(パックソース)	牛肉			たまねぎ		じゃがいも 砂糖 パン粉	油	(パックソース)	642	807
3 (水)	ポイルキャベツ			にんじん ブロッコリー	キャベツ				コールスロートレッシング	20.3	25.8
	ウインナースープ	ウインナー		こまつな にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	3.0	3.8
	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
4 (木)	かじょうどうふ	生あげ とり肉 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース しょうが		砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	696	839
	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま油	しょうゆ	22.9	27.7
	(小)*マスカットゼリー				マスカット		砂糖			1.9	2.3
	(中・特)いしおかのなし				なし						
5 (金)	コッペパン(いちごジャム)						パン (いちごジャム)				
	牛乳		牛乳								
	オムレツデミグラスソース	たまご			たまねぎ			油	デミグラスソース 塩	613	784
	パスタサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		マカロニ	油	イタリアンドレッシング 塩 こしょう	22.4	27.9
8 (月)	オニオンスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ			油	コンソメ 塩 こしょう	2.7	3.5
	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー)	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース		ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ	704	874
	牛乳		牛乳							22.2	26.3
	こんにゃくサラダ		わかめ		きゅうり		こんにゃく		シトラスドレッシング	2.4	2.9
9 (火)	*ヨーグルト		ヨーグルト								
	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たけのこ キャベツ		小麦粉 春雨	油		676	869
10 (水)	キャベツのみそいため	ぶた肉 生あげ 赤みそ		にんじん	ねぎ キャベツ しょうが にんにく		砂糖 でん粉	油	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	22.0	26.6
	はるさめスープ	なると		こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ		春雨		しょうゆ 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	2.4	3.2
	ミルクパン		脱脂粉乳				パン 砂糖				
	牛乳		牛乳								
11 (木)	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ 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	644	893
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ			油	酢 こしょう ごまドレッシング	24.2	31.0
	(小)いしおかのなし				なし					2.4	3.4
	(中・特)*マスカットゼリー				マスカット		砂糖				
12 (金)	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	あじフライ(パックソース)	あじ					パン粉	油	(パックソース)	632	823
	ゆうきこまつなのポンずあえ			JAS しまつな にんじん	もやし		砂糖	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ	22.1	28.9
16 (火)	しおちゃんこスープ	生あげ とり肉		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ たまねぎ		パン粉 でん粉		ちゃんこスープ 塩	1.8	2.3
	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ		中華めん	ごま 油	みそラーメンの素 チキンガラスープ	711	884
	牛乳		牛乳							26.9	33.7
	カラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		じゃがいも		イタリアンドレッシング	3.5	4.5
17 (水)	マラーカオ	たまご	牛乳				小麦粉 砂糖 黒砂糖	油	しょうゆ		
	いろいろぶたどん (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 たまねぎ えだまめ		ごはん しらたき 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 和風だし	616	778
	牛乳		牛乳							23.4	28.5
	ごまみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん こまつな	ねぎ		じゃがいも	ごま	煮干しだし しょうゆ	1.9	2.4
17 (水)	あじつきのり		のり					ごま油	塩		
	コッペパン(メープルジャム)						パン (メープルジャム)				
	牛乳		牛乳								
	とうふナゲット(小2個、中職3個)	とうふ 魚肉			たまねぎ		小麦粉	油		606	825
17 (水)	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	21.2	28.1
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも		しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	2.3	3.3
	ごはん						ごはん				
	*はっこう乳		はっこう乳								
17 (水)	かにシュウマイ(2個)	かに たまご 魚肉					小麦粉 でん粉			660	817
	もやしのサラダ (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし			ごま	(ドレッシング)	23.1	28.0
	マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが		砂糖 でん粉	油 ごま油	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 塩 鶏だし 酒	2.4	3.0

いしおかしさん  
石岡市産

いしおかしさん  
石岡市産

郷土料理  
～東京都～



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・海苔	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)	くろパン 牛乳 ナポリタン イタリアンサラダ		牛乳				パン 黒砂糖		599 20.5 2.8	804 26.3 3.8	
19 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうソース しおこんぶあえ かきたまじる		牛乳				ごはん パン粉 砂糖 油 ごま ごま油		642 26.9 2.2	770 30.9 2.5	
22 (月)	ごはん 牛乳 さんまのしおやき ひじきのいために けんちんじる		牛乳				ごはん 油 塩 しょうゆ 和風だし しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし		606 22.7 2.1	767 27.8 2.7	
24 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき もやしのおナムル キムチスープ		牛乳				ごはん 砂糖 しょうゆ みりん 酒 ごま油 ごま 鶏だし 塩 ごま油 キムチ 和風だし		630 25.5 2.5	763 28.7 2.9	
25 (木)	カレーなんぼうどん(ソフトめん) 牛乳 いなりずし キャベツのサラダ		牛乳				ソフトめん 油 ごはんにゃく 砂糖 ごはんにゃく 砂糖 和風ドレッシング		621 22.3 3.2	796 27.2 4.0	
26 (金)	むぎごはん 牛乳 メルルーサのレモンしょうゆソース もやしとピーマンのあえもの さつまいもじる		牛乳				ごはん むぎ 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごはんにゃく さつまいも しょうゆ しょうゆ みりん かつおだし 煮干しだし		658 25.2 2.3	804 29.0 2.7	
29 (月)	ごはん 牛乳 * やさとなつとう じゃがいものうまに だいずのへんしんみそしる		牛乳				ごはん ごはんにゃく 砂糖 油 しょうゆ 和風だし かつおだし 昆布だし		649 25.9 2.2	798 30.0 2.7	
30 (火)	コッペパン(チョコレートクリーム) 牛乳 パンネのトマトソース ゆうききゅうりとパプリカのサラダ *りんごゼリー		牛乳				パン(チョコレートクリーム) マカロニ 油 砂糖 油 砂糖		678 24.2 2.7	876 31.2 3.6	
栄養基準値								650 26.8 2.0 未満	830 34.2 2.5 未満		

※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。

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

～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も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

**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。

## 魚の栄養



**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。

**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。

**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。

