



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		
1 (水)	ゆうきまいのごはん	石岡市民の日こんだて					ごはん	633 22.1 1.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふのちゅうかに	JAS 豆腐 ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース たけのこ 干しいたけ	でんぶん さとう	中華スープの素 しょうゆ 塩		
	ゆうきこまつなのサラダ	まぐろ油づけ		小松菜	きゅうり もやし		玉ねぎドレッシング		
2 (木)	いしおかしおいおいゼリー			JAS ぶどう		水あめ さとう		624 19.1 2.2	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たまごフライ(ソース)	鶏卵				小麦粉 パン粉	油 (ソース)		
3 (金)	もやしときゅうりのあえもの				もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油 しょうゆ	645 22.0 2.6	
	みそけんちんじる	豆腐 みそ		にんじん 小松菜 JAS 大根 ごぼう ねぎ		こんにやく さといも	油 和風だし		
	ホットドッグ(コッペパン ウインナーのトマトソース ポイルやさい)	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう	油 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 酢 マヨネーズ風調味料		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
6 (月)	じゃがいもポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 スープストック 塩 こしょう	617 23.2 2.5	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	えびシューマイ(児:2こ、職3こ)	えび えそ			たまねぎ	小麦粉	ラード		
7 (火)	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう	油 ごま 酒 しょうゆ	604 28.9 2.6	
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	春雨	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
	しよくパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
8 (水)	メルルーサのこうそうパンこやき	メルルーサ	チーズ			パン粉	油 塩 マヨネーズ風調味料	590 23.3 2.0	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		酢 こしょう ごまドレッシング		
	たまごスープ	ベーコン 鶏卵	粉チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし	パン粉	コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん			
9 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳					633 24.0 2.2	
	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	さとう	油 酢 しょうゆ		
	もやしのしおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油 鶏だし 塩		
	とんじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ	こんにやく じゃがいも	和風だし		
10 (金)	ごもくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 かまぼこ 油あげ		にんじん	干しいたけ ねぎ	ソフトめん さとう	しょうゆ 和風だし 酒	589 24.7 3.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま しょうゆ		
	カルツォーネ	とり肉 大豆			たまねぎ	小麦粉	油 トマトケチャップ		
14 (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)		603 23.1 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツのトマトソース	鶏卵		トマト	にんにく たまねぎ	さとう	オリーブ油 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	スパゲッティサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし きゅうり	スパゲッティ	油 コーンクリームドレッシング		
15 (水)	ゆうきレタスのスープ	とり肉		にんじん	レタス たまねぎ セロリ		油 スープストック しょうゆ 塩 こしょう	605 24.6 2.0	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくのくわやき	とり肉			ねぎ にんにく	さとう	油 しょうゆ みりん		
16 (木)	ちゅうかあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油 酢 しょうゆ	615 27.7 1.7	
	なまあげのみそしる	生あげ みそ		小松菜	大根 ねぎ		和風だし		
	むぎごはん					ごはん 麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
17 (金)	さばのしおやき	さば					塩	657 19.5 2.7	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 ごま しょうゆ 酢		
	はるさめスープ	とり肉		にんじん	しょうが たまねぎ	春雨 でんぶん	スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	コッペパン					パン			
17 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳					657 19.5 2.7	
	コロケ(ソース)			にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも パン粉	油 (ソース)		
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		マヨネーズ風調味料		
17 (金)	パンブキンスープ		牛乳 粉チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	小麦粉	油 バター 塩 こしょう スープストック		

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		
20 (月)	ごはん					ごはん			587 21.9 1.8		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	とりつくね(児:2こ、職:3こ)	とり肉				さとう		しょうゆ			
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油づけ			キャベツ たまねぎ 枝豆			棒棒鶏ソース			
21 (火)	こまつなとうふのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	ねぎ			和風だし	624 22.0 2.8		
	ソフトフランスパン					パン					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	フェジョアード (まめとぶたにくのにも)	ぶた肉 ペーコン ウインナー 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	ローリエ 塩 こしょう			
22 (水)	カンジャ(トマトスープ)		とり肉	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブ油	ローリエ 塩 こしょう コンソメ	612 21.8 1.8		
	チーズドーナツ(2こ)		鶏卵 チーズ			ドーナツミックス	油				
	むぎごはん					ごはん 麦					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
23 (木)	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	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ グリーンピース	でんぶん さとう	油 ごま油	豆板醤 しょうゆ 中華スープの素 酒	608 22.7 1.8		
	パンサンデー	ハム			きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし			
	あじつけのり		のり				ごま油	塩			
	ごはん					ごはん					
24 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳						614 22.2 3.2		
	あじみそフライ	あじ みそ				パン粉	油				
	ひじきのいりに	ちくわ 大豆	ひじき	にんじん		さとう	油	しょうゆ 和風だし			
	ぐだくさんみそしる	とり肉 みそ		小松菜	ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ	さつまいも		和風だし			
27 (月)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	なると		小松菜 にんじん	ねぎ	中華めん	ラード	チキンブイオン かつおだし いりこだし こんぶだし しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	628 22.4 1.6		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	だいこんサラダ(しおドレッシング)			にんじん	大根 きゅうり			(ドレッシング)			
	いちごむしパン	鶏卵	牛乳			ホットケーキの素 さとう	油				
28 (火)	ごはん					ごはん			580 21.0 1.9		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	* なっとう	納豆						たれ からし			
	たくあんあえ			にんじん	きゅうり キャベツ 大根		ごま	しょうゆ			
29 (水)	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにやく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	622 22.9 2.2		
	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩			
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	こんさいツナサラダ	まぐろ油づけ		にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ		ごま	ごまドレッシング 酢			
30 (木)	さつまいもシチュー	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉 じゃがいも	バター 油	塩 こしょう スープストック	682 19.9 2.2		
	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		しょうゆ			
31 (金)	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ	586 23.9 2.4		
	じゃがいもとえのきのみそしる	みそ 油あげ		小松菜	えのきたけ ねぎ	じゃがいも ごはん	油	和風だし			
	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)		とり肉 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも ごはん	油	カレールー			
	ぎゅうにゅう		牛乳								
32 (土)	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		和風ドレッシング しょうゆ	650 26.8 2.0未満		
	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ		さとう					
	くろパン					パン 黒糖					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
33 (日)	ペンネのトマトソース		ぶた肉 大豆	トマト	たまねぎ 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	586 23.9 2.4		
	シュリンプサラダ		えび	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			白ワイン イタリアンドレッシング 塩			
※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。									栄養基準値		
<今月の石岡市の食材> 小松菜、ねぎ、きゅうり、キャベツ、みそ、米 <今月の石岡市の有機食材> 小松菜、レタス、米											

～スタディーメニュー・小1国語「サラダでげんき」・りっちゃんサラダ～
りっちゃんば、お母さんが病気になってしまったので元気になるようサラダを作ってあげることを思いつきます。そこに、ねこやいぬ、すずめ等たくさん仲間がりっちゃんのもとにかけつけ、美味しいサラダを作るためのアドバイスをくれます。

～スタディーメニュー・小6道徳「食べ残されたえびになみだ」・食品ロス・えび～
親がえびの養殖の仕事をしているというタイ国の青年が、日本の大学に入るために来日し、いろいろなパーティに出席しました。すると、必ずえびのフライが出てきましたが、たくさんえびが残されているのを見て、なみだがこみ上げてくる、というお話です。

給食センターだより

10月は食品ロス削減月間です

すぐに食べるものは「手前どり」をしてみませんか？

もしすぐに食べるのであれば、積極的に期限の短い商品を選ぶことで、期限切れの食べ物が捨てられてしまうのを防ぐことができます。

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。給食センターでは毎日約200kgの残菜が学校から戻ってきます。給食は食べることで皆さんの「栄養」となりますが、残してしまうと残念ながら「ゴミ」になってしまいます。しっかり食べて健康な体を作っていきましょう。

食品ロスを減らそう！

買いたくすず
なるべく使い切ろう！

自分の食べ方を
ふり返ろう！

「もったいない」と
「ありがとう」の
気持ちで

環境省