



学校給食献立表

～旬の食材～
Sweet potato
さつまいも



令和7年10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						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
1 (水)	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	645	837
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.0	27.3
	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	2.6	3.4
2 (土)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	619	747
	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	22.9	25.9
	みそけんちんじる	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	こんにやく さといも	油	和風だし	2.0	2.4
3 (金)	ゆうきまいのごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とうふのちゅうかに	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	633	799
	ゆうきごまつなのサラダ	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	22.1	27.0
6 (月)	いしおかしおいわいゼリー				ぶどう	水あめ さとう				
	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							
	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	604	790
	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	28.9	34.7
7 (火)	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	2.6	3.3
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	えびシューマイ(児:2こ、生・職:3こ)	えび えそ			たまねぎ	小麦粉	ラード		617	799
	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	23.2	29.4
8 (水)	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	2.5	3.2
	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						589	746
	ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	24.7	30.0
9 (木)	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	3.1	4.0
	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)	645	776
	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	21.3	24.5
10 (金)	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	2.4	2.8
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりそばろ	とり肉 大豆			しょうが グリンピース	さとう		しょうゆ 酒 和風だし	590	746
	こまつなとベーコンのあえもの	ベーコン		小松菜	もやし	さとう	油 ごま	しょうゆ 酢	23.3	28.7
14 (火)	きのこのみそしる	生あげ みそ		にんじん	大根 しめじ えのきたけ	さつまいも		和風だし	2.0	2.6
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	パン粉	油	(ソース)	682	802
	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ みりん	24.3	27.9
15 (水)	ワントンスープ	ぶた肉		にんじん	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉	ごま油	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	2.1	2.3
	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							
	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	603	789
16 (木)	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	23.1	28.8
	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	2.4	3.3
	むぎごはん					ごはん 麦				
17 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじみそフライ	あじ みそ				パン粉	油		607	767
	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	23.0	28.0
	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	1.7	2.2
17 (金)	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	605	757
	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	24.6	29.6
17 (金)	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	2.0	2.6

日 (曜)	献立名	主 な 材 料							エネルギー (kcal)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		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	たんぱく質(g) 食塩(g)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
20 (月)	ソフトフランスパン	【世界の料理】 ブラジル					パン			624 22.0 2.8	810 27.9 3.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ぎゅうにゅう		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	フェジョアーダ (まめとぶたにくのもの)		ぶた肉 ベーコン ウィンナー 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	チーズドーナツ(2こ)		鶏卵 チーズ				ドーナツミックス	油				21 (火)	ごはん					ごはん			587 21.9 1.8	756 27.4 2.4	ぎゅうにゅう	牛乳						とりつくね(児:2こ、生・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	こまつなととうふのみそしる	油あげ 豆腐 みそ	にんじん 小松菜	ねぎ			和風だし	22 (水)	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	チキンブイヨン かつおだし いりこだし ごんぶだし しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	614 22.2 3.2	810 28.5 4.2	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		23 (木)	ごはん					ごはん			616 27.4 1.7	772 33.0 2.2	ぎゅうにゅう	牛乳						さばのしおやき	さば					塩	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	24 (金)	むぎごはん					ごはん 麦			612 21.8 1.8	775 26.7 2.2	ぎゅうにゅう	牛乳						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	パンサンスー	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	27 (月)	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩	580 21.0 1.9	817 28.0 2.8	バターロール(中学校のみ)								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	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	28 (火)	ごはん					ごはん			628 22.4 1.6	777 26.1 2.0	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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	586 23.9 2.4	795 31.0 3.4	くろパン				パン 黒糖			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	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	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	30 (木)	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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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						
21 (火)	ごはん					ごはん			587 21.9 1.8	756 27.4 2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ぎゅうにゅう	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	とりつくね(児:2こ、生・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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こまつなととうふのみそしる	油あげ 豆腐 みそ	にんじん 小松菜	ねぎ			和風だし	22 (水)			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	チキンブイヨン かつおだし いりこだし ごんぶだし しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	614 22.2 3.2	810 28.5 4.2	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		23 (木)	ごはん					ごはん			616 27.4 1.7	772 33.0 2.2	ぎゅうにゅう	牛乳						さばのしおやき	さば					塩	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	24 (金)	むぎごはん					ごはん 麦			612 21.8 1.8	775 26.7 2.2	ぎゅうにゅう	牛乳						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	パンサンスー	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	27 (月)	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩	580 21.0 1.9	817 28.0 2.8	バターロール(中学校のみ)								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	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	28 (火)	ごはん					ごはん			628 22.4 1.6	777 26.1 2.0	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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	586 23.9 2.4	795 31.0 3.4	くろパン				パン 黒糖			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	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	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	30 (木)	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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																					
22 (水)	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		チキンブイヨン かつおだし いりこだし ごんぶだし しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	614 22.2 3.2	810 28.5 4.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	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		23 (木)	ごはん							ごはん			616 27.4 1.7	772 33.0 2.2	ぎゅうにゅう	牛乳						さばのしおやき	さば					塩	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	24 (金)			むぎごはん					ごはん 麦			612 21.8 1.8	775 26.7 2.2	ぎゅうにゅう	牛乳						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	パンサンスー	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	27 (月)	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩	580 21.0 1.9	817 28.0 2.8	バターロール(中学校のみ)								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	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	28 (火)	ごはん					ごはん			628 22.4 1.6	777 26.1 2.0	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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	586 23.9 2.4	795 31.0 3.4	くろパン				パン 黒糖			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	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	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	30 (木)	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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																												
23 (木)	ごはん					ごはん				616 27.4 1.7	772 33.0 2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ぎゅうにゅう	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	さばのしおやき	さば					塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	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	24 (金)	むぎごはん							ごはん 麦			612 21.8 1.8	775 26.7 2.2	ぎゅうにゅう	牛乳						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	パンサンスー	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	27 (月)	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩	580 21.0 1.9	817 28.0 2.8	バターロール(中学校のみ)								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	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	28 (火)	ごはん					ごはん			628 22.4 1.6	777 26.1 2.0	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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	586 23.9 2.4	795 31.0 3.4	くろパン				パン 黒糖			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	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	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	30 (木)	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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																												
24 (金)	むぎごはん					ごはん 麦				612 21.8 1.8	775 26.7 2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ぎゅうにゅう	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	パンサンスー	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	27 (月)	きなこあげパン			きな粉				パン さとう	油	塩	580 21.0 1.9	817 28.0 2.8	バターロール(中学校のみ)								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	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			28 (火)	ごはん					ごはん			628 22.4 1.6	777 26.1 2.0	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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	586 23.9 2.4	795 31.0 3.4	くろパン				パン 黒糖			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	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	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	30 (木)	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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																																																						
27 (月)	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油		塩	580 21.0 1.9	817 28.0 2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	バターロール(中学校のみ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	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	28 (火)	ごはん							ごはん			628 22.4 1.6	777 26.1 2.0	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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	586 23.9 2.4	795 31.0 3.4	くろパン				パン 黒糖			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	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	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	30 (木)	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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																																																																																																				
28 (火)	ごはん					ごはん				628 22.4 1.6	777 26.1 2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	586 23.9 2.4	795 31.0 3.4	くろパン				パン 黒糖			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	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	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	30 (木)			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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																																																																																																																																	
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 こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん		586 23.9 2.4	795 31.0 3.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	くろパン				パン 黒糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	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	30 (木)			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	682 19.9 2.2	837 23.4 2.7	ぎゅうにゅう	牛乳						こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)	ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																																																																																																																																																																										
30 (木)	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		682 19.9 2.2	837 23.4 2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ぎゅうにゅう	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こんにゃくサラダ	かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		和風ドレッシング しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	* かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	さとう			31 (土)			ごはん					ごはん			622 22.9 2.2	755 26.1 2.6	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	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																																																																																																																																																																																																									
31 (土)	ごはん					ごはん				622 22.9 2.2	755 26.1 2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ごもきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		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		和風だし			※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	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		和風だし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
※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。									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、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									2.0未満	2.5未満																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

～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～

りっちゃんは、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、すずめ等たくさんの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のみだ」・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、たくさんの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

環境省



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。しっかりと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！



「もったいない」と
「ありがたい」の
気持ちで

自分の食べ方を
ふり返ろう！

買いたくはないが、
使いたくはない
なるべく使い切ろう！