



今月の給食目標

「旬の食べ物を知り味わおう」「茨城県の特産物を味わおう」

茨城をたべよう

茨城をたべよう



米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。



<p>3</p> <p>ぶんかのひ 文化の日</p>	<p>4</p> <p>ごもくらーめん 五目ラーメン (中華めん) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 やさいまんじゅう 野菜まんじゅう きりぼしだいこんのさらだ 切干大根のサラダ</p> <p>エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 32.7 g しよくえん 3.8 g</p>	<p>5</p> <p>こうやどうふいりりりおやこんど 高野豆腐入り入り親子丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (おやこんどのぐ) (親子丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 はくさいとちくわのさらだ 白菜とちくわのサラダ</p> <p>エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 1.8 g</p>	<p>6</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 あじのたつたあげ アジの竜田揚げ ちくせんに 筑前煮 だいこんのみそしる 大根のみそ汁</p> <p>エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 25.8 g しよくえん 2.1 g</p>	<p>7</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんごのおにおんそーす 肉団子のオニオンソース べんねとつなのさらだ ペンネとツナのサラダ ごまみそしる ごまみそ汁</p> <p>エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 22.8 g しよくえん 2.4 g</p>
<p>10</p> <p>みるくばん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 あきやさいのしちゅー 秋野菜のシチュー きやべつとささみのさらだ キャベツとささみのサラダ</p> <p>エネルギー 725 kcal たんぱくしつ 23.5 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>11</p> <p>こぎつねうどん こぎつねうどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどん汁) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 このはあげ 木の葉揚げ おかかあえ おかか和え</p> <p>エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 27.9 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>12</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ふよーはい フヨーハイ はるさめさらだ 春雨サラダ ぎょうざすーぶ 餃子スープ</p> <p>エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 23.1 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>13</p> <p>けんみんのひ 県民の日</p>	<p>14</p> <p>さつまいもごはん さつまいもご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのしょうがに いわしの生姜煮 さんびらごぼう さんびらごぼう あつあげのみそしる 厚揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 26.8 g しよくえん 2.8 g</p>
<p>17</p> <p>こっぺばん コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かれーころつけ カレーコロッケ だいこんさらだ 大根サラダ とまとすーぶすばげてい トマトスープスパゲティ</p> <p>エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 23.4 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>18</p> <p>《いばらきをたべようウィーク》 《茨城を食べようウィーク》 いばらきをたべようウィーク 茨城を食べようウィーク (そふとめん) (ソフトめん) (うどん汁) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 わさびあえ わさび和え ゆずヨーグルト</p> <p>エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 28.2 g しよくえん 3.4 g</p>	<p>19</p> <p>《いばらきをたべようウィーク》 《茨城を食べようウィーク》 いばらきをたべようウィーク 茨城を食べようウィーク むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いなだのみそやき イナダのみそ焼き すいーとぼてとさらだ スイートポテトサラダ けんちんじる けんちん汁</p> <p>エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 25.7 g しよくえん 1.7 g</p>	<p>20</p> <p>《いばらきをたべようウィーク》 《茨城を食べようウィーク》 いばらきをたべようウィーク 茨城を食べようウィーク いばらきかばお 茨城ガバオ (むぎごはん) (麦ご飯) (かばおらいすのぐ) (ガバオライスの具) ぎゅうにゅう 牛乳 かぶのすーぶ かぶのスープ</p> <p>エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 25.2 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>21</p> <p>《いばらきをたべようウィーク》 《茨城を食べようウィーク》 いばらきをたべようウィーク 茨城を食べようウィーク ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのおいすたーい 豚肉のオイスター炒め こまつなとだいずのあえもの 小松菜と大豆の和え物 こんさいじる 根菜汁</p> <p>エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 24.3 g しよくえん 2.5 g</p>
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>25</p> <p>しおらーめん 塩ラーメン (中華めん) (ラーメンスープ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 かいぞうさらだ 海藻サラダ おかからどーなつ おかからドーナツ</p> <p>エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 28 g しよくえん 3.8 g</p>	<p>26</p> <p>みーとぼーるかれーらいす ミートボールカレーライス (むぎごはん) (麦ご飯) (カレールー) (カレールー) のむよーぐると 飲むヨーグルト だいこんとつなのさらだ 大根とツナのサラダ</p> <p>エネルギー 734 kcal たんぱくしつ 18.4 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>27</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 わかぶりのてりやき 若ブりの照り焼き とりじゃが 鶏じゃが もやしのみそしる もやしのみそ汁</p> <p>エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 27.2 g しよくえん 2.2 g</p>	<p>28</p> <p>とりにーたどん トリニータ丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (トリニータどんのぐ) (トリニータ丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 かいせんわんたんすーぶ 海鮮ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 22.5 g しよくえん 2.1 g</p>

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。