



## 献立予定表

## 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」



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。



3 ぶんかのひ 文化の日 	4 ごもくらーめん (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 野菜まんじゅう 切干大根のサラダ エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 32.7 g しょくえん 3.8 g	5 こうやどうふいりいりおやこどん 高野豆腐入り入り親子丼 (麦ご飯) (親子丼の具) 牛乳 白菜とちくわのサラダ エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 28 g しょくえん 1.8 g	6 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 牛乳 アジの竜田揚げ 筑前煮 大根のみぞ汁 エネルギー 704 kcal たんぱくしつ 25.8 g しょくえん 2.1 g	7 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 牛乳 肉団子のオニオンソース ペンネとツナのサラダ ごまみぞ汁 エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 22.8 g しょくえん 2.4 g
10 みるくぱん ミルクパン 牛乳 秋野菜のシチュー キャベツとささみのサラダ エネルギー 725 kcal たんぱくしつ 23.5 g しょくえん 2.4 g	11 こぎつねうどん (ソフトめん) (うどん汁) 牛乳 木の葉揚げ おかか和え エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 27.9 g しょくえん 2.9 g	12 むぎごはん 麦ご飯 牛乳 フヨーハイ 春雨サラダ 餃子スープ エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 23.1 g しょくえん 2.7 g	13 けんみんのひ 県民の日 	14 さつまいもごはん 牛乳 いわしの生姜煮 さんぴらごぼう 厚揚げのみぞ汁 エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 26.8 g しょくえん 2.8 g
17 こつぱん コッペパン 牛乳 カレーロッケ 大根サラダ トマトスープスパゲティ エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 23.4 g しょくえん 3.3 g	18 《いばらきをたべようういーぐ》 《茨城を食べようウイーク》 茨城を食べよううどん (ソフトめん) (うどん汁) 牛乳 わさびあえ わさび和え ゆずヨーグルト エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 28.2 g しょくえん 3.4 g	19 《いばらきをたべようういーぐ》 《茨城を食べようウイーク》 むぎごはん 麦ご飯 牛乳 イナダのみぞ焼き スイートポテトサラダ けんちん汁 エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 25.7 g しょくえん 1.7 g	20 《いばらきをたべようういーぐ》 《茨城を食べようウイーク》 茨城カバオ (麦ご飯) (ガパオライスの具) 牛乳 かぶのスープ エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 25.2 g しょくえん 2.6 g	21 《いばらきをたべようういーぐ》 《茨城を食べようウイーク》 ごはん(べんとう) 牛乳 豚肉のオイスター炒め 小松菜と大豆の和え物 根菜汁 エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 24.3 g しょくえん 2.5 g
24 ぶりかえきゅうじつ 振替休日 	25 しおらーめん (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 海藻サラダ おからドーナツ エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 28 g しょくえん 3.8 g	26 みーとぼーかれーらいす ミートボールカレーライス (麦ご飯) (カレーラー) 飲むヨーグルト 大根とツナのサラダ エネルギー 734 kcal たんぱくしつ 18.4 g しょくえん 2.5 g	27 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 牛乳 若ブリの照り焼き 鶏じやが もやしのみぞ汁 エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 27.2 g しょくえん 2.2 g	28 とりにーたん トリニータ丼 (麦ご飯) (トリニータ丼の具) 牛乳 海鮮ワンタンスープ エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 22.5 g しょくえん 2.1 g

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。