

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	
1 (火)	ぶたにくとこんぶのだしうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ かまぼこ	にんじん ねぶかねぎ ほうれんそう かぼちゃ	673 23.7 2.6
	ツナサラダ	あぶら	ツナ だいず	キャベツ きゅうり	
	りんごむしケーキ	こむぎこ さとう あぶら	たまご だいず にゅう	りんご	
2 (水)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ	ごはん さとう	牛乳 さんま	しょうが	660 25.5 2.4
	れんこんさんびら	さとう あぶら ごま		れんこん にんじん	
	すいとんじる	こむぎこ てんぷん あぶら	とりにく	だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう こまつな	
3 (木)	文化の日				
4 (金)	あげパン 牛乳 とりにくとやさいのつくね	パン あぶら さとう パンこ	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん れんこん ねぶかねぎ	650 22.1 2.7
	ごぼうサラダ	ごま あぶら さとう	たまご	ごぼう にんじん	
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	
7 (月)	ぎゅうどん 牛乳 ほうれんそうともやしのおひたし	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぎゅうにく かつおぶし	たまねぎ しらたき ほうれんそう もやし	660 25.2 2.4
	ごま油が香るニラ玉ふわふわみそしる	じゃがいも ごまあぶら ごま	たまご	にら しいたけ	
	【おすすめしたいこと、名前の由来】 家のみそしるの中で一番おいしいので、古河一小のみんなにも食べてもらいたいです。じゃがいもの甘みとごま油の香りがポイントです。	さつまいも とごさかなスナック	さつまいも さとう あぶら	かたくちいわし	
8 (火)	とりにんばんでん 牛乳	ソフトめん あぶら てんぷん	牛乳 とりにく なんと あぶらあげ	しいたけ にんじん ねぶかねぎ こまつな	667 23.9 2.9
	ささかまぼこのみじあげ	てんぷらこ あぶら	ささかまぼこ	にんじん	
	かみかみあえ みかんクレープ	さとう ごま あぶら こめこ	くわわかめ とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん みかん	
9 (水)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	680 23.9 2.1
	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう てんぷん	豆腐 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぶかねぎ	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		もやし きゅうり にんじん	
10 (木)	ごはん 牛乳 さばのからみやき	ごはん さとう	牛乳 さば	しょうが ねぶかねぎ	703 23.7 2.1
	あげじゃがいものみそがらめ	じゃがいも さとう あぶら ごま			
	すましじる		豆腐	しめじ ねぶかねぎ にんじん こまつな	
11 (金)	ピタパン キーマカレー 牛乳	ピタパン あぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	691 27.0 3.2
	スープパスタ	あぶら マカロニ	牛乳 ベーコン	たまねぎ とうもろこし	
	フルーツクリームあえ	さとう	にゅう	もも パインアップル みかん	
13 (日)	茨城県民の日				
14 (月)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ	ごはん さとう てんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ だいこん	652 24.9 2.5
	ごもくまめ	さとう	さつまあげ だいず こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく	
	【おすすめしたいこと、名前の由来】 野菜にはビタミン類が多く含まれ、体の調子を整えるはたらきがあります。さつまいも、れんこん、レタスは茨城県の特産品なので、「茨城汁」と名づけました。	さつまいも			
15 (火)	かんとんめん 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら てんぷん	牛乳 ぶたにく えび いか	しょうが にんじん もやし ほうさい しいたけ ねぶかねぎ	650 26.6 3.0
	はるまき	こむぎこ あぶら はるさめ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら	
	こまつなどぜんまいのナムル	さとう あぶら ごま ごまあぶら		ぜんまい こまつな にんじん もやし	
16 (水)	ごはん 牛乳 さけのなんぶやき	ごはん ごま	牛乳 さけ		711 30.4 2.6
	さといものうまに	さといも あぶら さとう	ぎゅうにく	にんじん しいたけ	
	かぶのみそしる りんごのタルト	さとう こめこ	あぶらあげ とうにゅう	かぶ にんじん ねぶかねぎ りんご	
17 (木)	ブルコギどん 牛乳	ごはん さとう ごまあぶら てんぷん ごま	牛乳 ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら しめじ	703 23.5 2.4
	トックスープ	こめこ ごまあぶら ごま てんぷん	ぶたにく たまご	にんじん もやし ほうさい にんにく たまねぎ	
	フルーツあんじん	さとう	にゅう れんにゅう	もも パインアップル	
18 (金)	バーガーパン 牛乳 えびカツ(ソース)	パン あぶら パンこ てんぷん	牛乳 えび	たまねぎ	696 23.8 3.3
	きゅうりとくわわかめのサラダ	さとう あぶら	くわわかめ	だいこん きゅうり	
	こんさいシチュー	さつまいも あぶら	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう	
21 (月)	「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」、そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。「みんなで おいしい県産品をたべましよう。」	ごはん 牛乳 ボークステーキおろしソースかけ	ごはん さとう てんぷん	牛乳 ぶたにく	662 26.4 2.7
	みずなどしらすのかつおあえ	ごまあぶら	しらす かつおぶし	みずな ほうれんそう ほうさい	
	だまこじる	こめ あぶら	あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ だいこん ごぼう こんにやく	
22 (火)	にくじるうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	688 29.6 2.8
	とりてん	てんぷらこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	
	ほうれんそうサラダ	ごまあぶら さとう てんぷん	たまご	ほうれんそう キャベツ	
23 (水)	勤労感謝の日				
24 (木)	【和食の日】 ごはん(あじつけのり)	ごはん さとう	のり		669 31.2 2.6
	牛乳 いなだのスタミナやきにあい	あぶら さとう	牛乳 いなだ ぶたにく	にんにく れんこん にんじん ごぼう しいたけ しらたき	
	はくさいのみそしる		豆腐 あぶらあげ	はくさい こまつな	
25 (金)	こめこパン 牛乳 マカロニグラタン	こめこパン マカロニ あぶら さとう こむぎこ パンこ	牛乳 とりにく なまクリーム チーズ	たまねぎ	682 25.9 2.5
	スイートポテトサラダ	さつまいも あぶら	だいず	たまねぎ きゅうり	
	コンソメスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ	
28 (月)	カレーライス(おぎごはん) 牛乳	おぎごはん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	706 21.9 2.8
	ツナオムレツ	さとう てんぷん あぶら	ツナ、たまご	たまねぎ	
	かいそうサラダ	さとう あぶら	わかめ くわわかめ つのまた	こんにやく きゅうり	
29 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル さとう	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん	693 28.1 2.0
	コールスローサラダ	あぶら さとう	たまご	キャベツ にんじん とうもろこし	
	フルーツヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	もも パインアップル みかん	
30 (水)	ごはん 牛乳 しろみぎかなのからあげ こうみソースかけ	ごはん あぶら てんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら	牛乳 たら	ねぶかねぎ しょうが	650 26.2 2.8
	ひじきのごもくに	あぶら さとう	ひじき あぶらあげ	れんこん こんにやく にんじん	
	せんべいじる	あぶら こむぎこ	とりにく	にんじん だいこん しいたけ ほうさい ごぼう	

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。