

日	こんだてめい		おもなざいりようめい		たんぱく質 食塩量
			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きととのえるもとになる
「地産地消week(ウィーク)」 地元(古河市や茨城県)で生産されたものを、地元で消費しよう(=食べよう)					
2 (月)	ごはん 牛乳 いなだのてりやき ぶたにくとヤーコンのいために だいこんのみそしる	ごはん さとう あぶら さとう	牛乳 いなだ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ヤーコン にんじん ビーマン だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	629 26.2 2.1
3 (火)	けんちんうどん 牛乳 れんこんいりにくだんご② だいがくいも	ソフトめん あぶら さとも パンこ さつまいも あぶら さとう てんぶん ごま	牛乳 どうふ あぶらあげ とりにく たまご	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ れんこん たまねぎ	633 21.5 2.8
4 (水)	ごはん 牛乳 ポークステーキ キャベツのおひたし チンゲンサイのスープ	ごはん さとう こむぎこ てんぶん	牛乳 ぶたにく かつおぶし どうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ チンゲンサイ えのきたけ ねぶかねぎ	623 24.9 1.8
5 (木)	ごはん 牛乳 にくやさしいため れんこんサラダ のっぺいじる	ごはん あぶら あぶら さとう ごま さとも てんぶん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ どうふ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく れんこん きゅうり どうもろこし にんじん ねぶかねぎ ごぼう ほうれんそう しいたけ しょうが	651 23.2 2.3
6 (金)	こめこパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ やさしいマリネ ↓ ほうれんそうのクリームスープ	こめこパン あぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル さとう あぶら	牛乳 とりにく だいず ツナ とりにく 牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう	651 24.9 2.8
9(月)	スポーツの日				
10 (火)	* 目の愛護デー 献立 * にくじらうどん 牛乳 ささかまぼこもみじあげ ブルーベリーヨーグルトあえ	ソフトめん あぶら てんぶんこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ にんじん もも バインアップル ブルーベリー	617 24.2 2.7
11 (水)	カレーライス はっこうにゅう チキンナゲット児童② 職員③ シーザーサラダ	おぎごはん じゃがいも あぶら てんぶん こむぎこ パンこ あぶら こむぎこ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく だっしふんにゅう とりにく ぶたにく だいず たまご チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん	682 20.1 2.6
12 (木)	ごはん 牛乳 あげだしどうふ いそのかおりあえ にくじゃが	ごはん あぶら てんぶん さとう さとう じゃがいも あぶら さとう	牛乳 どうふ とりにく とりにく のり ぶたにく	しょうが こまつな もやし にんじん にんじん たまねぎ しらす	693 24.8 1.9
13 (金)	こくとうパン 牛乳 しろみぎかなのチーズやき だいこんサラダ まめとウィンナーのスープ	こくとうパン さとう あぶら さとう あぶら	牛乳 ほき チーズ だいず ウィンナー きんときまめ ひよこまめ	たまねぎ どうもろこし だいこん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ トマト	611 27.6 2.9
「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。					
16 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのごまかりやき ひじきとだいこんのもの じゃがいものみそしる	ごはん さとう ごま さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ だいず	にんじん えだまめ にんじん ねぶかねぎ	642 24.7 2.5
17 (火)	ジャージャーめん 牛乳 たこやき児童② 職員③ フルーツあんぱんどうふ	ソフトめん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく たこ たまご かつおぶし あおさ にゅう	にんじん もやし ねぶかねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ ねぶかねぎ しょうが もも バインアップル	600 21.9 2.9
18 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ジャーマンポテト かきたまじる	ごはん さとう てんぶん じゃがいも あぶら てんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ベーコン たまご	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	658 24.7 1.7
19 (木)	* 毎月19日は 食育の日 * ごはん 牛乳 さばのしおやき のりごまあえ てづくりにくだんごスープ	ごはん ごま てんぶん ごまあぶら	牛乳 さば のり とりにく わかめ	こまつな もやし にんじん キャベツ しょうが ねぶかねぎ にんじん はくさい	625 26.8 2.8
20 (金)	ココアシュガートースト 牛乳 ハムチーズフライ かいそうサラダ ↓ あきのシチュー	パン さとう ココア バター こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう さつまいも オリーブオイル	牛乳 ハム チーズ わかめ くきわかめ つのまた すぎのり とりにく 牛乳	きゅうり こんにやく たまねぎ にんじん しめじ	672 21.3 2.8
23 (月)	ぶたそぼろごはん 牛乳 ポテトサラダ どうふのみそしる	てんぶん さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず だいず わかめ どうふ	たまねぎ にんじん どうもろこし しょうが きゅうり にんじん にんじん ねぶかねぎ	621 21.8 2.3
24 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 カレーはるまき マスカットゼリーあえ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく なんと ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ メンマ こまつな たまねぎ にんじん もも バインアップル みかん マスカット	717 21.7 2.7
25 (水)	ごはん 牛乳 ますのたつたあげ パンパンジーサラダ どうふのちゅうかに	ごはん てんぶん あぶら あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら てんぶん	牛乳 ます とりにく ぶたにく どうふ	しょうが もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	695 30.6 2.6
26 (木)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ ひじきサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう てんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく たまご だいず ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり にんじん どうもろこし	643 20.5 2.2
27 (金)	ミルクパン 牛乳 たちのエスカベージュ フレンチサラダ ジュリエンスープ	パン さとう あぶら こむぎこ てんぶん さとう あぶら	牛乳 だっしふんにゅう たら キャベツ きゅうり にんじん ベーコン	たまねぎ きービマン あかビーマン キャベツ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん セロリ どうもろこし	594 25.3 2.3
30 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに きりぼしだいこんのいために すましじる	ごはん あぶら さとう てんぶん あぶら さとう どうふ	牛乳 とりにく さつまあげ どうふ	レモン だいこん にんじん しめじ にんじん こまつな	674 23.6 2.4
31 (火)	* 古河市産の「きゅうり」を JA茨城むつみ農協さんから、提供していただきます。「感謝していただきますよう。」 * ごもくうどん 牛乳 ツナサラダ かぼちゃのプチパン	ソフトめん あぶら あぶら こむぎこ さとう あぶら	牛乳 とりにく なんと ツナ だいず たまご	にんじん たまねぎ こまつな ねぶかねぎ きゅうり かぼちゃ	635 23.4 2.9
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。					