

令和6年 10月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

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)		4919つとねひ 創立記念日			
2(水)	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆやき ひじきとだいずのもの とりごぼろスープ	ごはん さとう あぶら あぶら	牛乳 さば ひじき だいず さつまあげ とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ごぼう	609 25.5 1.9
3(木)	ぶたにくどん 牛乳 ほうれんそうともやしのおひたし みそけんちんじる	ごはん さとう しらたき さといも こんにやく ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	620 26.2 2.3
4(金)	あげパン 牛乳 にくだんご1・2年①、3～6年・職員② かいそうサラダ ゴーンポータージュ	パン あぶら さとう パンこ こんにやく さとう あぶら あぶら	牛乳 とりにく わかめ こんぶ つのまた 牛乳 ベーコン	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ねぶかねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし	638 22.1 2.9
7(月)	ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき じゃがいものにももの とうふのみそじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 さけ ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんじん ねぶかねぎ	585 26.5 2.3
8(火)	とりなんばんうどん 牛乳 ちくわのいそべてんぶら児童②、職員③ キャベツともやしのごまあえ	ソフトめん あぶら でんぶん てんぶらこ あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく なると あぶらあげ ちくわ あおき	ねぶかねぎ にんじん こまつな しいたけ キャベツ もやし きゅうり	581 23.9 2.8
9(水)	【地産地消の日：古河市産のきゅうりを使用します。】 ハヤシライス 牛乳 ウインナーたまごまき きゅうりのマリネ	ごはん あぶら じゃがいも さとう さとう オリーブオイル	牛乳 ぶたにく たまご ウインナー	たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん	685 21.6 2.7
10(木)	【目の愛護デー】 ごはん 牛乳 ぶたにくのパーベキューソース だいごんのそばろに ずましじる ブルーベリーゼリー	ごはん さとう さとう でんぶん あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ りんご だいこん しょうが にんじん ねぶかねぎ ブルーベリー	656 27.0 2.1
11(金)	ミルクパン 牛乳 チキンカツ カレーポテト ジュリエンスープ	パン さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら あぶら	スキムミルク 牛乳 とりにく ウインナー ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー とうもろこし	640 24.3 2.7
14(月)		スポーツの日			
15(火)	ごもくタンメン 牛乳 あおなとぶたにくのオイスターソースいため チョコチップいりカップケーキ	ソフトめん でんぶん あぶら あぶら こめこ さとう カカオマス パター	牛乳 とりにく ぶたにく 牛乳	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく	704 23.7 2.9
16(水)	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ じゃがいものどき どんじる	ごはん でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも さとう こんにやく あぶら	牛乳 いか かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	656 25.7 2.5
17(木)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ マーボーとうふ みずなどだいごんのサラダ	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ぶたにく とうふ だいず	キャベツ たら たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく にんじん ねぶかねぎ たら みずな だいこん	662 24.7 1.9
18(金)	こくとうパン 牛乳 メンチカツ とりにくとだいずのトマトに ゴールスローサラダ	こくとう さとう パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	牛乳 とりにく だいず ぶたにく とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にんじん とうもろこし	704 26.3 2.8
* 毎月第3日曜日(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。					
21(月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご すきやきに だいごのみそじる	ごはん さとう こむぎこ さとう あぶら しらたき	牛乳 たまご ぶたにく とうふ	ねぶかねぎ ほくさい えのきたけ だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	583 23.1 2.7
22(火)	にくじろうどん 牛乳 きびなごフライ児童②、職員③ ぎつまいものあまに	ソフトめん あぶら じゃがいも でんぶん こめこ あぶら ぎつまいも さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ きびなご	ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ にんじん	606 22.5 2.4
23(水)	ごはん 牛乳 ボークピカタ きんぴらごぼう ほくさいとベーコンのスープ	ごはん こむぎこ さとう ごま さとう あぶら あぶら	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ベーコン	パセリ ごぼう にんじん れんこん にんじん たまねぎ ほくさい とうもろこし	650 24.6 2.0
24(木)	ごはん 牛乳 しろみずかなのレモンソース ぶたにくとキャベツのみそいため ワンダンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ ごまあぶら あぶら	牛乳 たら ぶたにく ぶたにく たまご わかめ	レモン キャベツ ビーマン にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ にんじん ほくさい ねぶかねぎ もやし	668 27.5 2.6
25(金)	ミートサンド 牛乳 グリーンシチュー フルーツゼリーあえ	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく 牛乳 とりにく とうゆ	にんにく にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん りんご みかん バインアップル もも	675 26.4 2.8
28(月)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ ちくぜんに わかめのみそじる	ごはん さとう さといも こんにやく あぶら さとう	牛乳 さんま とりにく ちくわ わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう ねぶかねぎ	646 24.9 2.4
29(火)	ごもくうどん 牛乳 とりてん れんこんサラダ	ソフトめん あぶら てんぶらこ あぶら ごま あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なると とりにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ こまつな しょうが にんにく れんこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	648 26.8 2.4
30(水)	カレーライス 牛乳 イタリデンサラダ フルーツヨーグルトあえ	おぎごはん じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たまねぎ みかん バインアップル もも	706 20.2 2.4
31(木)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ぶたにくとヤーコンのいために はるさめスープ パンプキンパバロア	ごはん さとう さとう あぶら はるさめ あぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ぶたにく ベーコン とうゆ	たまねぎ かぼちゃ ヤーコン にんじん ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ	664 21.0 2.0

* 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、材料名に記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。