



令和7年 10月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう			
1 水	ごはん					ごはん			kcal	
	コーヒーぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅう							
	さばのみそに	さばのみそに		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにやく さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ わふうだし	536	
	ぶたにくとだいごんのにも	ぶたにく あぶらあげ		チンゲンサイ にんじん	ながねぎ			わふうだし	703	
2 木	わかめのみそしる	あぶらあげ どうふ みそ	わかめ					わふうだし	841	
	カレーなんばんうどん	とりにく なた		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ	ソフトめん てんぷん		わふうだし カレーウ カレーこ しょうゆ みりん しお かつおぶし	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				さつまいも てんぷらこ	あぶら		567
	さつまいものてんぷら									
3 金	ひじきとえだまめのサラダ		あじつきひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		あぶら		678	
									942	
	ツナそぼろどん	ツナ(まぐろ)			しょうが とうもろこし えだまめ	ごはん さとう		さけ しょうゆ	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6 月	こまつなのごまあえ	かまぼこ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ	532	
	きのこじる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	しめじ なめこ ながねぎ だいこん	さといも		わふうだし	684	
									801	
	チキンライス 【お月見給食】	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	ごはん	バター あぶら	しお トマトケチャップ スープストック ウスターソース	kcal	
7 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						536	
	オムレツ	オムレツ(卵)								
	おつきみスープ	ショルダーベーコン かまぼこ	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しお	635	
	おつきみゼリー					オレンジゼリー			820	
8 水	フルーツクリームサンド				もも みかん バインアップル	ミルクパン	カスタードホイップ(卵)		kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	フランクフルトのてっぱんやき	フランクフルトソーセージ							644	
	クリームシチュー	ショルダーベーコン とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ミルクカルシウム しお こしょう スープストック かんそうパセリ	704	
9 木									874	
	【美味しお給食】								kcal	
	ぶたにくとごんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						609	
10 金	だいがくいも					さつまいも だいがくいものタレ	あぶら ごま		754	
	さんしょくナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし		ごまあぶら	とりがらす	906	
	ココアあげパン					コッペパン さとう	あぶら	ココア しお	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 土	ペンネのトマトソース	ショルダーベーコン	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	ペンネマカロニ	あぶら	こしょう トマトケチャップ	532	
	ポトフ	ワインナーソーセージ		にんじん チンゲンサイ かぶのは	キャベツ たまねぎ かぶ	じゃがいも		スープストック しお こしょう しょうゆ	629	
	かたぬきレアチーズ		チーズ						786	
	ごはん 【目に優しい給食】					ごはん			kcal	
12 日	ぎゅうにゅう ブルーベリータルト		ぎゅうにゅう			ブルーベリータルト				
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに							599	
	にんじんしりしり	ツナ いらたまご(卵)		にんじん			ごまあぶら	しお こしょう	765	
	チンゲンサイのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	ながねぎ えのきたけ			わふうだし	860	
13 月	まるパン					まるパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		さとう		トマトケチャップ ウスターソース	511	
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり			コーンクリームドレッシング	575	
14 火	やさいスープ	ショルダーベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ			コンソメ しょうゆ しお	683	
	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	タラのマヨネーズやき	タラ				マヨネーズ(卵)	かんそうパセリ		492	
15 水	きりぼしだいごんのちゅうかいだめ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいご こんにやく しめじ	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ さけ	670	
	あおさじる	どうふ みそ	あおさ	にんじん	えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		わふうだし	786	
	ジャージャーめん	ぶたにく だいず			たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう てんぷん	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン ちゅうか	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					スープ しょうゆ しょうこ		
16 木	はるまき	はるまき					あぶら		573	
	ゆでやさい			にんじん	もやし キャベツ きゅうり				699	
									902	
	ごはん 【なめがたの日給食】					ごはん			kcal	
17 金	ぎゅうにゅう ふりかけ		ぎゅうにゅう					ふりかけ(卵)		
	つくねやき	つくねやき				さとう		しょうゆ さけ みりん いちみつとうがらし	529	
	れんこんサラダ	ボンレスハム		にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		マヨネーズ(卵)	こしょう しお	706	
	なめがたのめぐみじる	ぶたにく みそ		チンゲンサイ みずな	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ		あぶら	わふうだし	856	

※(卵)は卵成分が入っています。※物資の都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」を活用しています！

食材購入の一部は「ふるさと応援寄附金」によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県・市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。



令和7年 10月 学校給食予定献立表(2)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)			
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう		
20	ごはん 【かみかみ給食】					ごはん			kcal
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	カレーコロッケ	カレーコロッケ				あぶら			幼 562
	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり			クリーミーごまドレッシング	小 734
	どさんこじる	ぶたにく どうふ みそ	わかめ	にんじん	もやし ながねぎ どうもろこし にんにく しょうが	あぶら パター		わふうだし ミルクカルシウム	中 862
21	コッペパン チョコだいす					コッペパン チョコだいす			kcal
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンチーズやき	チキンチーズやき							幼 599
	ツナマヨあえ	ツナ(まぐろ)		にんじん 	キャベツ きゅうり レモン		マヨネーズ(卵)	こしょう	小 725
	ようふうかきたまじる	とりにく ショルダーベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう しょうゆ	中 807
22	ちゅうかどん	ぶたにく いか うずらたまご(卵)		ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	kcal
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ					あぶら		幼 576
	はるさめサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり 	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ	小 721
									中 830
23	まるパン					まるパン			kcal
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かにクリームコロッケ	カニクリームコロッケ(卵)					あぶら		幼 544
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	小 623
	チリビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	かんそうパセリ トマトケチャップ コンソメ しお チリパウダー こしょう いちみつとうがらし ウスターソース	中 760
24	ごはん					ごはん			kcal
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とうふハンバーグおろしソース	とうふハンバーグ						おろしソース	幼 549
	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん 	こんにゃく さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん さけ わふうだし いちみつとうがらし	小 725
	めったじる	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	さつまいも こんにゃく	あぶら	わふうだし	中 863
27	ごはん					ごはん			kcal
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご	にくだんご							幼 473
	ビビンばいめ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ きりぼしだいこん しめじ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん コチュジャン ちゅうかスープ	小 686
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ながねぎ もやし	ワンタン		ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	中 786
28	ミルクパン					ミルクパン			kcal
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンカツレツ	チキンカツレツ					あぶら		幼 550
	コールスローサラダ	ボンレスハム		にんじん みずな	キャベツ きゅうり どうもろこし			コールスロードレッシング	小 632
	ふわふわスープ	ショルダーベーコン たまご	こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		しお こしょう コンソメ	中 817
29	ごはん					ごはん			kcal
水	はっこうにゅう		はっこうにゅう (プレーン)						
	さけフライ	さけフライ(卵)					あぶら	ちゅうのうソース	幼 450
	いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	小 607
	のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	さといも でんぶん こんにゃく		しょうゆ しお わふうだし	中 749
30	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん にら	ながねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが どうもろこし	ちゅうかめん	ごまあぶら バター ごま	ちゅうかスープ さけ しょうゆ ミルクカルシウム	kcal
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅうまい	しゅうまい							幼 466
	フルーツあんぱん				みかん バインアップル もも	あんぱんゼリー			小 530
									中 659
31	チキンカレーライス	とりにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	カレールー ちゅうのうソース ミルクカルシウム	kcal
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	かいそうミックス	にんじん	どうもろこし きゅうり キャベツ	こんにゃく		しおちゅうかドレッシング	幼 502
	くだもの				ネーブルオレンジ				小 685
									中 798

※(卵)は卵成分が入っています。※物資の都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定) 米・長ねぎ・チンゲンサイ・きゅうり・水菜・しめじ・小松菜

★今月の茨城県産品(予定) 牛乳・ソフトめん・豚肉・油揚げ・大豆・れんこん・さつまいも・キャベツ・里芋・大根・ごぼう・白菜・ほうれん草・にら・きくらげ



1か月平均栄養量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
幼稚園	542	21.3	20.0	352	61	2.24	405	0.46	0.52	23	2.01	3.6
小学校	675	24.8	22.2	372	73	2.72	472	0.61	0.57	28	2.39	4.5
中学校	817	29.3	25.5	400	85	3.31	548	0.75	0.63	33	2.87	5.6



©KASHIMA ANTLERS

行方市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです