



令和8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 木	カレーなんばんうどん	とりにく なると		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 かつおだし	kcal
	コーヒーぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅう						
	さつまいものてんぷら					さつまいも てんぷらこ	あぶら		姉 581
	キャベツとひじきのサラダ		あじつきひじき	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		あぶら		小 694
2 金	ごはん 【美味しお給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう ココアワッフル		ぎゅうにゅう			ココアワッフル (卵)			姉 618
	さけのしおやき	さけ						しお	小 787
	きりぼしだいこんのちゅうかいため めかぶのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	めかぶ	にんじん	たまねぎ ながねぎ えのきたけ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ ちゅうかスープ さけ	中 902
5 月	チキンライス	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	ミルクカルシウム トマトケチャップ スープストック ウスターソース	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						姉 577
	オムレツ	オムレツ (卵)							小 750
	エビボールスープ にゅうさんきんデザート	エビボール		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ながねぎ たけのこ ぼししいたけ	はるさめ		スープストック しお こしょう しょうゆ	中 861
6 火	コッペパン					コッペパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						姉 512
	チキンナゲット	チキンナゲット							小 711
	やきそば あんぱんフルーツ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース	中 870
7 水	ぶたにくどんぶり	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 こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						姉 586
	だいがくいも			チンゲンサイ にんじん	もやし	さつまいも だいがくいものタレ	あぶら ごま		小 772
	さんしょくナムル						ごまあぶら	とりがらスープ	中 944
8 木	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						
	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 ミルクカルシウム	姉 530
	ポトフ みかん	ウィンナーソーセージ		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	小 632
9 金	ごはん 【目に優しい給食】					ごはん			kcal
	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			姉 607
	いわしのかんろに	いわし			しょうが うめぼし	さとう		しょうゆ	小 775
	にんじんしりしり チンゲンサイのみそしる	ツナ (まぐろ) たまご とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	チンゲンサイ にんじん	ながねぎ えのきたけ	ごまあぶら	しお こしょう	中 872
13 火	フルーツクリームサンド				もも みかん バイナップル	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						姉 593
	チキンのチーズやき	チキンのチーズやき							小 692
	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 841
14 水	ツナそばうどん	ツナ (まぐろ)		えだまめ	しょうが とうもろこし	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						姉 536
	こまつなごまあえ	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	小 689
	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	中 806
15 木	ジャージャーめん	ぶたにく だいず			たけのこ 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 スープ しょうゆ しょうこうしゅ	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						姉 629
	はるまき	はるまき					あぶら		小 754
	ゆでやさしい なしとよなしのゼリー			にんじん	もやし キャベツ きゅうり			なしとよなしの ゼリー	中 935
16 金	ごはん 【かみかみ給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう ぶどうグミ		ぎゅうにゅう			ぶどうグミ			姉 577
	ハンバーグステーキのわふうソース	ハンバーグステーキ (卵)						ゆずしょうゆソース	小 750
	ごぼうサラダ めったじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう きゅうり だいこん ながねぎ ごぼう	さつまいも こんにゃく		わふうだし	中 886

※(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基金」および「重点支援地方交付金」

☆「ふるさと応援寄附金基金(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。

☆「重点支援地方交付金(物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金)」とは、物価高騰の影響を受ける住民生活や地域経済を支えることを目的として、国から交付されるものです。自治体がそれぞれの地域の状況に応じて、様々な支援に活用することができます。



令和8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		
19月	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ちゅうかふうからあげ	とりのからあげ						ユーリンチソース	幼 467
	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 689
	ワントンスープ	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 しょうが	ワントン	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	中 784
20火	まるパン					まるパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	エビフライ タルタルソース	エビフライ					あぶら タルタルソース(卵)		幼 546
	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			コールスロードレッシング	小 638
	チリピーズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	かんそうハゼリ 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 787
21水	ごはん 【なめがたの日給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう さつまいもプリン		ぎゅうにゅう			さつまいもプリン(卵)			
	つくねやき 	つくねやき				さとう てんぷん		しょうゆ さけ みりん いちみつとうがらし	幼 644
	レンコンサラダ	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	小 822
	なめがたのめくみじる	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	中 968
22木	アップルパン					アップルパン			kcal
	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 546
	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 635
	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 ミルクカルシウム	中 829
23金	ごはん えごまふりかけ					ごはん		えごまふりかけ	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ヒレカツ	ヒレカツ(卵)					あぶら	ちゅうのうソース	幼 524
	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 700
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん	もやし ながねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	バター	わふうだし ミルクカルシウム	中 838
26月	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら	ちゅうのうソース	幼 532
	さけフライ	さけフライ(卵)					あぶら		
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく あぶらあげ		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	小 701
	さわにわん	ぶたにく		にんじん みずな	ごぼう たけのこ たまねぎ ながねぎ えのきたけ	はるさめ		しお さけ しょうゆ わふうだし	中 814
27火	まるパン					まるパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	フライドチキン	フライドチキン					あぶら		幼 512
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり			コーングリーミードレッシング	小 603
	クリームシチュー	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ミルクカルシウム かんそうハゼリ しお こしょう スープストック	中 728
28水	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	ごはん さとう てんぷん	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
	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 604
	パンサンスー	ボンレスハム たまご		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す からし	小 747
	りんごのコンポート				りんごのコンポート				中 855
29木	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 とうもろこし	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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マセドアンサラダ	ボンレスハム	チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵)	しお こしょう	幼 526
	たまごドーナツ					たまごドーナツ(卵)	あぶら		小 640
									中 729
30金	ボークカレーライス【人気メニュー給食】	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	ちゅうのうソース カレールウ	kcal
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ブレン)						
	ソーセージステーキ	ソーセージステーキ							幼 682
	ピリからかいそうサラダ 	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ	こんにやく		しおちゅうかドレッシング コチュジャン	小 871
	カスタードふうクレープ					カスタードふう クレープ			中 988

※(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・さつまいも・きゅうり・チンゲンサイ・しめじ・小松菜・水菜・さつまいもプリン、れんこん

★今月の茨城県産品(予定) 牛乳・ソフトめん・豚肉・キャベツ・かぶ・大根・ごぼう・セロリ・ほうれん草・白菜・にら・豆腐・油揚げ・大豆

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	568	22.4	20.6	349	62	2.56	399	0.48	0.54	29	2.09	3.8
小学校	716	26.4	23.2	375	74	3.09	476	0.64	0.61	34	2.51	4.7
中学校	856	30.9	26.5	405	86	3.61	556	0.79	0.67	40	2.99	5.8



©KASHIMA ANTILERS

行方市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです