

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
			黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他		
9/27 または 9/28	月 火	ごはん	米				663 13 1.7	839 12 2.5
		牛乳		牛乳				
		チキンカレー いちごヨーグルト	じゃがいも 油	鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース いちご	カレールウ		
9/29 または 9/30	水 木	コッペパン いちごジャム	小麦粉 マーガリン 砂糖 いちごジャム	脱脂粉乳			674 15 3.4	857 15 4.0
		牛乳		牛乳				
		チリピーンズ ぶどうゼリー	じゃがいも 油 ゼリー	豚肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ パセリ セロリ トマト にんにく	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ 一味 チリパウダー		
1	金	ごはん	米				611 15 2.0	792 14 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ピピンパ(にくいため) (ナムル)	砂糖 油 ごま ごま油 油	豚肉 鶏卵 寒天	たけのこ にんにく もやし 小松菜 にんじん	テンメンジャン しょうゆ しょうゆ		
		キムチスープ		ベーコン とうふ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ えのきたけ いら	みりん キムチのもと(ゆにこ) 塩 こしょう かつお節		
4	月	ごはん	米				633 16 1.8	815 15 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのレモンソース	でんぷん 油 砂糖	鶏肉	果汁(レモン)	しょうゆ 酒		
		しょうがあえ たいこんとあぶらあげのみそしる		寒天 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが 大根 にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	しょうゆ		
5	火	ごはん	米				621 18 2.5	806 17 3.2
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なかみなどきそば きりほしだいこんのサラダ	小麦粉 油 油	鶏卵 豚肉 まぐろ油漬	にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ キャベツ ビーマン	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう		
		はちみつヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	切干大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
6	水	ごはん	米				652 16 1.8	822 14 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なかみなどエイのにこちゃんフライ ひじきのいために	パン粉 小麦粉 油 油 砂糖	エイ ひじき さつま揚げ 寒天	パセリ しょうが こんにゃく キャベツ にんじん	塩 みりん しょうゆ		
		もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし 小松菜 にんじん			
7	木	ごはん	米				638 18 3.1	812 19 3.8
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さけのこうそうやき かんでんいりヘルシーサラダ	パン粉 砂糖 油 油	さけ チーズ 乳 鶏肉 寒天	赤ビーマン にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		ベジタブルカレースープ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ にんじん 小松菜	チキンガラスープ カレールウ カレールウ 塩 こしょう		
12	火	ごはん	米				681 18 3.1	836 18 3.8
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		キーマカレー コーンサラダ	油 油	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	ワイン ソース ケチャップ カレールウ カレールウ こしょう		
		くだもの(みかん)			みかん	酢 塩 こしょう		
13	水	ごはん	米				627 16 2.0	818 15 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あじのなんぼんづけ ごまあえ	でんぷん 油 砂糖 ごま 砂糖	あじ 寒天	長ねぎ 小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 酢 一味唐辛子 しょうゆ		
		かきたまじる	でんぷん	鶏卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ いら えのきたけ	塩 しょうゆ		
14	木	ごはん	米				645 16 2.2	845 15 2.9
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		オムレツ ペンネアラビアータ	でんぷん 砂糖 油 ペンネ ベーコン オリーブ油	鶏卵 チーズ		チキンスープ 酢		
		むぎいりやさいスープ	麦	鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子		
15	金	ごはん	米				698 14 2.2	804 13 2.6
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ひとくちまぐろカツ レモンレッシングサラダ	パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 砂糖 マヨネーズ 油 油 砂糖	まぐろ 寒天	玉ねぎ りんご キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	ピクルス 塩 塩 こしょう		
18	月	ごはん	米				678 14 1.8	842 13 2.1
		おつきみハンバーグ	砂糖 油 豚脂 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩 コンソメ		
		ごまつなサラダ	ごま 油	寒天	小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
		だんごじる おつきみゼリー	米 里芋 砂糖	鶏肉 みそ 寒天	にんじん こんにゃく しめじ 長ねぎ 果汁(みかん・ブルーベリー)			
19	火	ごはん	米				614 17 2.4	816 16 3.2
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しるみさかなのパジルフライ だいこんサラダ	パン粉 小麦粉 油 油	ホキ 鶏肉 寒天	パジル 大根 小松菜 にんじん	塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう		
		たまごスープ	でんぷん	ベーコン 鶏卵	玉ねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ		
20	水	ごはん	米				669 14 2.0	838 12 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくとやさいのつくね	砂糖 パン粉 でんぷん 油	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ	塩 みりん しょうゆ		
		きんぴら さつまじる	油 砂糖 さつまいも	さつま揚げ 豚肉 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく にんじん 長ねぎ 大根 小松菜	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子		
21	木	ごはん	米				663 17 2.8	872 16 3.6
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かくチーズパン ポークビーンズ	小麦粉 マーガリン 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	脱脂粉乳 チーズ 豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ		
		ガーリックごまドレッシングサラダ	ごま 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく	しょうゆ みりん 酢 塩		
22	金	ごはん	米				696 14 1.9	843 13 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		セルフさつまいもごはん(さつまいもずあげ) (あぶらあげとごまつなのいために)	さつまいも 油 砂糖	油揚げ 高野豆腐 寒天	小松菜	薄口しょうゆ 酒 みりん		
		みだくさんじる ラフランスゼリー	砂糖 砂糖	鶏肉 豆腐 こんぶ みそ 海藻	にんじん 大根 しめじ こんにゃく 果汁(ラフランス)			
25	月	ごはん	米				664 13 2.1	811 12 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークカレー かいそうサラダ	じゃがいも 油 油 ごま	豚肉 脱脂粉乳 海藻	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト キャベツ 小松菜 にんじん	カレールウ ソース チャツネ 酢 塩 こしょう しょうゆ		
26	火	ごはん	米				678 16 2.4	847 15 3.0
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いわしかりかりフライ ジャーマンポテト	水あめ 砂糖 じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉パン粉 油 じゃがいも 油	いわし ベーコン	しょうが 玉ねぎ	塩 塩 こしょう コンソメ		
		ミネストローネ	マカロニ オリーブ油	鶏肉 白いんげん豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく 小松菜 トマト	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう		
27	水	ごはん	米				616 12 2.2	821 11 2.8
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		えびシューマイ チャプチェ	小麦粉 豚脂 でんぷん じゃがいも 砂糖 春雨 油 砂糖 ごま油	魚肉すり身 えび 卵白 大豆 カニエキス 豚肉	玉ねぎ しょうが しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 きくらげ	塩 酒 豆板醤 塩 しょうゆ こしょう		
		わかめスープ	ごま	わかめ	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ		
28	木	ごはん	米				662 15 2.4	813 14 3.1
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		パンフキンパン さつまいものごめこシチュー	小麦粉 マーガリン 砂糖 さつまいも 油 米粉 バター	脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	塩 チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	ごま油 砂糖 砂糖	海藻	こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(ぶどう)	酢 しょうゆ 塩		
29	金	ごはん	米				602 15 2.0	786 14 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		もうかさいきょうみそフライ キャベツともやしのおひたし	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 油 ごま	もうかざめ みそ	キャベツ もやし 小松菜 にんじん	塩 酢 酒かす しょうゆ		
		とうふとわかめのすましじる		豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ しいたけ	しょうゆ 塩 酒		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。



9・10月 献立予定表（大島中学校）



ひたちなか市立中学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
			黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他		
9/27 または 9/28	月 火	ごはん	米				663	839
		牛乳		牛乳			13	12
		チキンカレー いちごヨーグルト	じゃがいも 油	鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース いちご	カレールー	1.7	2.5
9/29 または 9/30	水 木	コッペパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳			674	857
		メープルジャム	メープルジャム				15	15
		牛乳 チリビーンズ ぶどうゼリー	じゃがいも 油 ゼリー	豚肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ パセリ セロリ トマト にんにく	クチャップ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ー味 チリパウダー	3.4	4.0
1	金	ごはん	米				611	792
		ぎゅうにゅう		牛乳			15	14
		ピピンパ(にくいため) (ナムル)	砂糖 油 ごま ごま油 油	豚肉 鶏卵 寒天	だけのこ にんにく もやし 小松菜 にんじん	テンメンジャン しょうゆ しょうゆ	2.0	2.2
		キムチスープ		ベーコン とうふ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ えのきだけ いら	みりん キムチのもと(りんご) 塩 こしょう かつお節		
4	月	ごはん	米				633	815
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
		とりにくのレモンソース	でんぷん 油 砂糖	鶏肉	果汁(レモン)	しょうゆ 酒	1.8	2.1
		しょうがあえ だいこんとあぶらあげのみそしる		寒天 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが 大根 にんじん もやし えのきだけ 長ねぎ	しょうゆ		
5	火	ごはん	米				621	806
		ぎゅうにゅう		牛乳			18	17
		なかみなとやきそば	小麦粉 油	鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ キャベツ ピーマン	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう	2.5	3.2
		きりぼしだいこんのサラダ はちみつヨーグルト	油 はちみつ	まぐろ油漬 ヨーグルト	切干大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
6	水	ごはん	米				652	822
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	14
		なかみなとエイのこごちゃんフライ	パン粉 小麦粉 油	エイ	パセリ しょうが	塩	1.8	2.1
		ひじきのいために もやしたっぷりごまみそしる	油 砂糖 ごま油 ごま	ひじき さつま揚げ 寒天 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく キャベツ にんじん もやし 小松菜 にんじん	みりん しょうゆ		
7	木	ごはん	米				638	812
		ぎゅうにゅう		牛乳			18	19
		さけのこうそうやき	パン粉 砂糖 油	さけ チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	しょうゆ 塩	3.1	3.8
		かんてんいりヘルシーサラダ ベジタブルカレースープ	油 じゃがいも	鶏肉 寒天 ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ カレールー カレー粉 塩 こしょう		
12	火	ごはん	米				681	836
		ぎゅうにゅう		牛乳			18	18
		キーマカレー	油	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ワイン ソース クチャップ カレー粉 カレールー こしょう	3.1	3.8
		コーンサラダ みかん	油		とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん みかん	酢 塩 こしょう		
13	水	ごはん	米				627	818
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
		あじのなんぼんづけ	でんぷん 油 砂糖	あじ	長ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子	2.0	2.5
		ごまあえ かきたまじる	ごま 砂糖 でんぷん	寒天 鶏卵 豆腐	小松菜 にんじん もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ いら えのきだけ	しょうゆ 塩 しょうゆ		
14	木	ごはん	米				645	845
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
		オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵		チキンスープ 酢	2.2	2.9
		ペンネアラビアータ むぎいりやさいスープ	ペンネ ベーコン オリーブ油 麦	チーズ 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん エリンギ	クチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子 チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
15	金	ごはん	米				698	804
		ぎゅうにゅう		牛乳			14	13
		ひとくちまぐろカツ	パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 砂糖 マヨネーズ 油	まぐろ	玉ねぎ りんご	ピクルス 塩	2.2	2.6
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	寒天	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう		
18	月	ごはん	米				678	842
		おつきみハンバーグ	砂糖 油 豚脂 でんぷん	鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩 コンソメ	14	13
		ごまつなサラダ	ごま 油	寒天	小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	1.8	2.1
		だんごじる おつきみゼリー	米 里芋 砂糖	鶏肉 みそ 寒天	にんじん こんにゃく しめじ 長ねぎ 果汁(みかん・ブルーベリー)			
19	火	ごはん	米				614	816
		ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
		しろみざかなのバジルフライ	パン粉 小麦粉 油	ホキ	バジル	塩 こしょう	2.4	3.2
		だいこんサラダ たまごスープ	油 でんぷん	鶏肉 寒天 ベーコン 鶏卵	大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ	しょうゆ 酢 塩 こしょう チキンガラスープ 塩 しょうゆ		
20	水	ごはん	米				669	838
		ぎゅうにゅう		牛乳			14	12
		とりにくとやさいのつくね	砂糖 パン粉 でんぷん 油	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ	塩 みりん しょうゆ	2.0	2.3
		きんぴら さつまじる	油 砂糖 さつまいも	さつま揚げ 豚肉 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく にんじん 長ねぎ 大根 小松菜	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子		
21	木	ごはん	米				663	872
		ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	クチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ	2.8	3.6
		ガーリックごまドレッシングサラダ	ごま 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく	しょうゆ みりん 酢 塩		
22	金	ごはん	米				696	843
		ぎゅうにゅう		牛乳			14	13
		セルフさつまいもごはんのく(さつまいものずあけ) (あぶらあげとごまつなのいために)	さつまいも 油 砂糖	油揚げ 高野豆腐 寒天	小松菜	薄口しょうゆ 酒 みりん	1.9	2.3
		みだくさんじる ラフランスゼリー	砂糖 米	鶏肉 豆腐 こんぶ みそ 海藻	にんじん 大根 しめじ こんにゃく 果汁(ラフランス)			
25	月	ごはん	米				664	811
		ぎゅうにゅう		牛乳			13	12
		ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	カレールー ソース チャツネ	2.1	2.5
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
26	火	ごはん	米				678	847
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
		いわしかりかりフライ	水あめ 砂糖 じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉 パン粉 油	いわし	しょうが	塩	2.4	3.0
		ジャーマンポテト ミネストローネ	じゃがいも 油 マカロニ オリーブ油	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく 小松菜 トマト	塩 こしょう コンソメ クチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう		
27	水	ごはん	米				616	821
		ぎゅうにゅう		牛乳			12	11
		えびシューマイ	小麦粉 豚脂 でんぷん じゃがいも 砂糖	魚肉すり身 えび 卵白 大豆 カニエキス	玉ねぎ しょうが	塩	2.2	2.8
		チャプチェ わかめスープ	春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 きくらげ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん しいたけ	酒 豆板醤 塩 しょうゆ こしょう しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ		
28 29	木 金	新人戦のため給食なし						
		新人戦のため給食なし						

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。