９月献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品 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	小学校 エネルギー（kcal）	小学校 たんぱく質（g）	小学校 食塩（g）	中学校 エネルギー（kcal）	中学校 たんぱく質（g）	中学校 食塩（g）	おはし
1	火	かくチーズパン	小麦粉　砂糖　マーガリン	チーズ　スキムミルク		食塩	653			861			
		牛乳		牛乳									
		ポークビーンズ	じゃがいも　油　三温糖	ぶたにく　ウインナー　白いんげん豆	にんじん　たまねぎ　トマト　マッシュルーム　にんにく	ガラスープ　マリナラーソース　ケチャップ　トマトフォンデュ　赤ワイン　中濃ソース　食塩　こしょう	28.2			35.7			
		コールスローサラダ	マヨネーズ　油		キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　食塩　こしょう							
							2.8			3.6			
2	水	ごはん	米				659			874			
		牛乳		牛乳									
		ぎょうざ	小麦粉　油　ごま油　でん粉　もち米粉　砂糖	とりにく　ぶたにく　大豆	キャベツ　たまねぎ　にら	食塩　酒　オイスターソース　醤油	25.3			31.1			●
		はるさめのカラフルいため	春雨　油　三温糖　ごま	ぶたにく	たけのこ　黄ピーマン　ピーマン　にんじん　きくらげ　にんにく	醤油　酢　食塩　こしょう　豆板醤							
		とうふとチンゲンサイのスープ	ごま油	とうふ　とりにく　うずらのたまご	チンゲンサイ　キャベツ　にんじん　しいたけ	酒　食塩　醤油　ガラスープ　こしょう	2.8			3.3			
3	木	ナン	小麦粉　油　砂糖　ショートニング			食塩	627			778			
		牛乳		牛乳									
		キーマカレー	油	ぶたにく　粉チーズ　ひよこ豆　スキムミルク	にんじん　たまねぎ　ピーマン　トマト　にんにく　しょうが	カレー粉　カレールウ　中濃ソース　ケチャップ　赤ワイン	29.0			35.5			
		こんにゃくサラダ	油　ごま　三温糖		キャベツ　こまつな　にんじん　きゅうり　こんにゃく	酢　醤油　食塩　こしょう							
		れいとうみかん			みかん		3.0			4.1			
4	金	ごはん	米				629			840			
		牛乳		牛乳									
		アジフライ	小麦粉　パン粉　油	あじ		中濃ソース　ウスターソース	24.8			31.6			●
		キャベツのとさあえ		かつお節	キャベツ　もやし　にんじん	醤油							
		みだくさんじる	じゃがいも	とりにく　厚揚げ　みそ	だいこん　にんじん　こまつな　ねぎ	かつおだし	1.8			2.1			
7	月	ごはん	米				676			866			
		牛乳		牛乳									
		にくそぼろ	油　三温糖	とりにく	にんじん　ごぼう　しょうが	醤油　酒　みりん	31.9			38.3			
		ほうれんそうといりたまごのおひたし		炒り卵	ほうれんそう	醤油							
		こうやどうふのみそしる	じゃがいも	高野豆腐　わかめ　油揚げ　みそ	にんじん　ねぎ	かつおだし	2.4			2.9			
8	火	きりこみコッペパン	小麦粉　砂糖　マーガリン	スキムミルク		食塩	687			877			
		牛乳		牛乳									
		ケチャップヴルスト		フランクフルト		ケチャップ　ウスターソース　粒マスタード	27.0			32.2			
		にんじんのラペ　ドイツの料理	オリーブオイル　三温糖　油	ツナ	にんじん　きゅうり　キャベツ　たまねぎ	酢　食塩　こしょう							
		リンゼンズッペ	じゃがいも	白いんげん豆　レンズ豆　ベーコン	キャベツ　たまねぎ　セロリー　にんじん	ガラスープ　コンソメ　食塩　こしょう	3.2			4.4			
9	水	ごはん	米				646			829			
		牛乳		牛乳									
		さばのよしるやき	砂糖	さば		醤油　魚醤　酒	27.7			33.2			●
		きりぼしだいこんのにもの	油　三温糖	とりにく	きりぼしだいこん　にんじん　こんにゃく　しいたけ　えだまめ	醤油　みりん							
		すましじる		とうふ　なると　はんぺん　わかめ	にんじん　えのきたけ　ねぎ	かつおだし　食塩　醤油　酒	3.0			3.5			
10	木	セサミパン	小麦粉　砂糖　マーガリン　ごま	スキムミルク		食塩	635			872			
		牛乳		牛乳									
		ササミカツ	油　でん粉　パン粉　小麦粉	とりにく		食塩　ウスターソース　中濃ソース	29.3			38.7			
		まめとツナのサラダ	油　ごま油　三温糖	大豆　ツナ	にんじん　キャベツ　こまつな　しょうが　にんにく　たまねぎ	醤油　酢　豆板醤							
		やさいスープ	油	ベーコン	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　エリンギ　とうもろこし	ガラスープ　食塩　醤油　こしょう	3.0			3.7			
11	金	ごはん　牛乳	米	牛乳			637			808			
		ぶたにくのしょうがいため	油　でん粉	ぶたにく	たまねぎ　しょうが　にんにく	醤油　酒　みりん							
		からしあえ　磯崎小リクエスト給食			キャベツ　こまつな　にんじん　きゅうり	醤油　洋辛子	25.1			30.0			●
		かきたまじる	でん粉	とうふ　鶏卵	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　にら	かつおだし　醤油　食塩　みりん　酒							
		ぶどうゼリー	粉あめ　グラニュー糖		ぶどう果汁		1.9			2.1			
14	月	ごはん	米				603			778			
		牛乳		牛乳									
		あかうおのさいきょうやき	砂糖	あかうお　みそ		酒	30.0			35.9			●
		チキンのごましょうゆあえ	ごま油　ごま	サラダチキン	キャベツ　こまつな　にんじん	醤油　酢							
		さわにわん	でん粉	ぶたにく　厚揚げ	にんじん　ごぼう　たけのこ　えのきたけ　みずな　しいたけ	かつおだし　食塩　醤油　酒	2.0			2.3			
15	火	バターロールパン	小麦粉　砂糖　マーガリン　バター	スキムミルク		食塩	671			884			
		牛乳		牛乳									
		あきのみかくシチュー	さつまいも　油　小麦粉　バター	とりにく　牛乳	にんじん　たまねぎ　エリンギ　しめじ	ガラスープ　食塩　こしょう	24.7			30.8			
		げんきサラダ　茨城をたべよう～なし～	油　三温糖	ツナ　くきわかめ　かつお節	キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし	酢　醤油　塩　こしょう							
		なし			なし		2.5			3.1			
16	水	ごはん　奥久慈しゃも	米				700			871			
		牛乳		牛乳									
		おくくじしゃものおやこに	じゃがいも　油　三温糖	奥久慈しゃも　鶏卵	にんじん　たまねぎ　しいたけ　グリンピース	醤油　みりん	32.4			36.2			●
		こまつなのごまあえ	ごま　三温糖		こまつな　もやし　キャベツ　にんじん	醤油							
		なっとう		納豆		なっとうのタレ　からし	2.3			2.6			
17	木	こがたミルクパン	小麦粉　砂糖　マーガリン	スキムミルク		食塩	678			897			
		牛乳		牛乳									
		スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ　油	ぶたにく　ベーコン　粉チーズ　ゼラチン	にんじん　たまねぎ　ズッキーニ　ピーマン　エリンギ　トマト　にんにく	ケチャップ　トマトフォンデュ　ウスターソース　食塩　こしょう　オレガノ　一味唐辛子	30.8			38.8			
		だいこんサラダ	油		だいこん　きゅうり　にんじん	酢　醤油　食塩　こしょう							
							2.7			3.6			
18	金	ごはん	米				693			892			
		牛乳		牛乳									
		ポークカレー	じゃがいも　油	ぶたにく　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　トマト　グリンピース　しょうが　にんにく	中濃ソース　ケチャップ　ガラスープ　カレールウ	25.9			31.3			
		かいそうサラダ	油　三温糖	かいそう　サラダチキン	キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　醤油　食塩　こしょう							
							2.3			19.1			
23	水	レーズンパン	小麦粉　砂糖　マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	635			841			
		牛乳		牛乳									
		とりにくのマスタードやき		とりにく		粒マスタード　醤油　白ワイン　こしょう	28.7			35.4			
		ジャーマンポテト	じゃがいも　油	ベーコン	たまねぎ	コンソメ　食塩　こしょう							
		パスタスープ	マカロニ　油	ウインナー	にんじん　たまねぎ　セロリー　エリンギ	コンソメ　食塩　こしょう	3.2			4.2			
24	木	ごはん	米				602			786			
		牛乳		牛乳									
		さんまのごまふうみに	砂糖　ごま	さんま	しょうが	醤油　酒　みりん	24.3			29.7			●
		こんぶあえ	ごま油	塩こんぶ	キャベツ　きゅうり　こまつな	醤油							
		あきなすのみそしる	じゃがいも	油揚げ　みそ	にんじん　たまねぎ　なす　えのきたけ	かつおだし	2.0			2.4			
25	金	コッペパン	小麦粉　砂糖　マーガリン	スキムミルク		食塩	681			882			
		牛乳		牛乳									
		メンチカツ	砂糖　でん粉　パン粉　小麦粉　油	ぶたにく	たまねぎ	食塩　こしょう　ナツメグ　中濃ソース　ウスターソース	23.6			29.6			
		キャベツのレモンドレッシングサラダ	油　三温糖	ツナ	キャベツ　にんじん　レモン果汁	食塩　酢							
		むぎいりミネストローネ	押麦　じゃがいも	ベーコン	にんじん　たまねぎ　セロリー　トマト	ガラスープ　コンソメ　食塩　こしょう	3.4			4.3			
28	月	ジャンバラヤ	米　バター　油	とりにく　ウインナー	にんじん　たまねぎ　エリンギ　とうもろこし　ピーマン　にんにく	ケチャップ　トマトピューレ　コンソメ　食塩　こしょう　パプリカ　チリパウダー	680			757			
		牛乳		牛乳									
		ししゃもごまフライ	パン粉　小麦粉　ごま　砂糖　でん粉　油	ししゃも		食塩　ベーキングパウダー	26.7			28.9			●
		ガーリックドレッシングサラダ	油	ツナ	キャベツ　こまつな　にんじん　たまねぎ　にんにく	醤油　みりん　食塩							
		かたぬきレアチーズいちご	砂糖	チーズ　乳　脱脂粉乳　寒天	イチゴ果汁　レモン果汁		3.2			3.6			
29	火	はちみつパン	小麦粉　砂糖　マーガリン　はちみつ	スキムミルク		食塩	664			872			
		牛乳		牛乳									
		さけのこうそうやき	砂糖　パン粉　油	さけ　チーズ	赤ピーマン　にんじん　トマト　パセリ	食塩　醤油　チキンエキス	29.5			37.1			
		マカロニソテー	マカロニ　油	ベーコン　粉チーズ	たまねぎ　にんにく　トマト　パセリ	ケチャップ　中濃ソース　食塩　こしょう							
		オニオンスープ	油　じゃがいも	とりにく	たまねぎ　にんじん　とうもろこし	コンソメ　食塩　こしょう	2.8			3.7			
30	水	ごはん	米				624			803			
		牛乳		牛乳									
		あつやきたまご	砂糖　でん粉　油	鶏卵		酢　醤油　食塩　こんぶだし　かつおだし	22.8			27.2			●
		ひじきのいために	油　三温糖	ひじき　さつまあげ	キャベツ　にんじん　こんにゃく	醤油　みりん							
		さつまいものみそしる	さつまいも	ぶたにく　みそ	にんじん　ねぎ　だいこん　ほうれんそう	かつおだし	2.2			2.4			

※　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。