				t a g R	那珂湊第三小学村	小学校エネルギー	
曜	献立名	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	(kcal) だんばく質 (g) 衰塩 (g)	E ÆA
	ココアあげパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン 油	スキムミルク 牛乳		食塩 ミルクココア	600	_
火	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	醤油 みりん	20.9	2
	まめとポテトのスープ	じゃがいも	しろいんげんまめ ガルバンゾー ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん セロリー	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.3	
	こはん	*	上面			636	ŀ
ĸ	牛乳 さけのしおやき ◆	The second secon	牛乳 さけ		食塩	30.7	3
	きんぴら みだくさんじる	油 三温糖 白ごま ~【② じゃがいも	さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし	3.0	
	ミルクパン 平中リクエスト	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	NEW TOTAL THE STATE OF THE STAT	食塩	688	+
木	件乳	砂糖 油 三温糖 でん粉	生乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ トマトフォンデュ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう	24.9	3
	だいこんサラダ コーンポタージュ	油 パター 小麦粉 油	ハム 牛乳 生クリーム チーズ	だいこん こまつな きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	醤油 酢 食塩 こしょう ガラスープ 食塩 こしょう	2.5	4
	ごはん	米		CJ65CO ICAMA ICITIONI NES	カプスーク 民塩 こじょう	3.5 669	+
æ	牛乳 マーボーどうふ	油 三温糖 でん粉 ごま油	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ にら ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース 甜面醤 コチュジャン 醤油 酒	27.6	
	パンサンスー	はるさめ 白ごま 油 三温糖 ごま油	サラダチキン	きゅうり もやし にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう		
	あきのかおりごはん	米 くり 油 三温糖	とりにく あぶらあげ	れんこん にんじん ごぼう しめじ かんびょう しいたけ グリンビース	醤油 みりん 酒	2.0 641	_
_	牛乳 あじフリッター ◆	小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 油	牛乳 あじ おきあみ あおさ		醤油 食塩 ベーキングパウダー	22.2	
,,	さつまいもサラダ	さつまいも マヨネーズ	チーズ	きゅうり にんじん	酢 食塩 こしょう		_
	はちみつパン 牛乳 🖁	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク 牛乳		食塩	1.8 658	_
	グラタン 国体献立	ショートニング 米粉 豆乳 じゃがいも 油 砂糖 でん粉		たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	食塩		
火	プロッコリーのサラダ コンソメスープ	油 三温糖	まぐろ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな セロリー エリンギ	酢 食塩 こしょう ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	22.2	2
	こくたいブルーベリーゼリー むぎごはん	砂糖米麦		ブルーベリー果汁		3.1 689	
	牛乳		牛乳]	
水	きのこカレー かいそうサラダ	じゃがいも 油 油 三温糖 白ごま	ぶたにく スキムミルク かいそう かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん	ガラスープ 中濃ソース ケチャップ カレールウ 酢 醤油 食塩 こしょう	25.7	3
				2.29		2.3	2
	きりこみまるパン 牛乳 の日	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	620	1
木	にこちゃんフライ ◆ コールスローサラダ	パン粉 小麦粉 油マヨネーズ 油	エイ チーズ	パセリ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	25.5	3
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	ウインナー ・	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう トマト パセリ にんにく	野 艮塩 こしょう ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.8	-
	ごはん 牛乳	*	牛乳			651	8
金	とりそぼろ	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	28.7	3
	からしあえ うどんじる	うどん	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ しいたけ	醤油 洋辛子 かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.4	2
	ごはん	*				607	_
火	牛乳 いわしのごまみそに ◆	三温糖 でん粉 すりごま	牛乳 いわし みそ		食塩	29.5	3
	しょうがあえ すましじる		とりにく とうふ わかめ	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	醤油 かつおだし 醤油 酒 食塩	2.6	3
	ごはん 気井屋の料理	*				696	
水	十乳 リースカツ 🛕	パン粉 小麦粉 ショートニング でん粉 油 三温糖	牛乳 ぶたにく 卵白		食塩 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 酒	24.7	2
	こんにゃくサラダ	油 三温糖 白ごま	かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく	酢 醤油 食塩 こしょう]	
	うちまめじる アップルパン	さといも 小麦粉 砂糖 マーガリン	だいず あぶらあげ みそ スキムミルク	だいこん にんじん ごぼう ねぎ りんご	かつおだし 食塩	2.6 618	_
木	牛乳 とりにくのこうそうやき	砂糖パン粉油	牛乳 とりにく 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	26.7	9
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう]	
	ジュリエンヌスープ ごはん	*	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー ほうれんそう	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.8 659	+
<u>~</u>	牛乳		牛乳	プぼう にんじん わんこん ちけのこ エンちに	短油 半酢 合作 かつせだ! ロチだ!		
ΔĺŽ	ごもくたまごやき だいこんとぶたにくのいために	砂糖 水あめ 油 でん粉 油 三温糖	鶏卵 ぶたにく あつあげ	ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しょうが	醤油 米酢 食塩 かつおだし 昆布だし 醤油 酒	26.8	3
	いそかあえ	*	のり	キャベツ こまつな にんじん	醤油 食塩	1.8 687	_
_	牛乳 用を良べよう		牛乳				
月	さんまのピリからソース ◆ そくせきづけ	でんぷん 油 三温糖	さんま みそ	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ だいこん きゅうり にんじん しょうが	醤油 豆板醤 みりん 酒 醤油 食塩	24.1	2
	のっぺいじる	さといも でん粉	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	醤油 酒 みりん 食塩 かつおだし	2.0	_
	ご はん 牛乳	*	牛乳			696	3
	ぎょうざ ホイコーロー	小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米粉 砂糖 油 三温糖 でん粉	とりにく ぶたにく だいす粉 ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にら キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	食塩 酒 オイスターソース 醤油 醤油 酒 豆板醤	27.9	3
	サンラータン	ごま油 でん粉	ベーコン とうふ 鶏卵	にんじん ちんげんさい たけのこ きくらげ にんにく しょうが	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 酢 ラー油	2.6	_
	牛乳 ベルギー料理	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	678	8
木	ワーテルソーイ	じゃがいも バター 小麦粉 油	とりにく しろいんげんまめ 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ パセリ	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	23.2	2
_	ベルギーサラダ ベルギーチョコプリン	オリーブオイル チョコレート(乳含む) 砂糖	まぐろ 鶏卵 ゼラチン	キャベツ こまつな 赤ビーマン とうもろこし ブラックオリーブ にんにく たまねぎ	醤油 みりん 食塩	2.3	3
	ごはん 大城を食べよう	*	牛乳		<u>4</u> .	646	_
金	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	26.2	3
	しおこんぶのあえもの さつまいもじる	さつまいも	しおこんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	食塩かつおだし	2.2	1
	ごはん	*				673	_
月	牛乳 なっとう		牛乳なっとう		なっとうのタレ 辛子	25.0	2
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 三温糖 でん粉	ぶたにく まぐろ わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ こまつな にんじん	醤油 酒酢 醤油 食塩	20	
	ツナのすじょうゆあえ スパゲッティポロネーゼ	白ごま スパゲッティ 油	ぶたにく ベーコン チーズ ゼラチン	にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく	呼 醤油 艮温	2.2 624	_
y.	牛乳 チキンサラダ	油 三温糖	牛乳 サラダチキン	キャベツ こまつな きゅうり にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 ごしょう	27.1	2
~	たまごドーナッツ	油 二温橋 小麦粉 砂糖 油 でん粉	乳卵 スキムミルク	1117 C074 C077 E70070 C769C0	野 醤油 良塩 こじょう 食塩		
	ごはん 角	*				2.0 620	_
	牛乳		牛乳		With Die		
水	さばのしょうめやき ◆ おひたし		さば かまぼこ かつお節	はくさい ほうれんそう にんじん	醤油 みりん 酒醤油	28.9	3
	なめこじる	山 幸州	あつあげ みそ	なめこ だいこん にんじん ねぎ	かつおだし	1.9	_
	くろパン 牛乳 ハロウィン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	624	3
				かぼちゃ	食塩 醤油	22.2	10
木	かぼちゃコロッケ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 マヨネーズ 油 三温糖	ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	食塩 こしょう		~

[※] 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。※ *選挙管理委員会からのお知らせ* 10月27日はひたちなか市議会議員一般選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!