

10月献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター
那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おぼし
		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			
1 月	わかめごはん	米 砂糖	わかめ		食塩	649	817	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉 油	とりにく	しょうが	醤油 酒 みりん	27.8	32.9	●
2 火	はるさめサラダ	春雨 ごま 三温糖 ごま油	ハム	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ	3.5	4.3	
	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン(鶏卵使用) ぶたにく	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	チキンガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	622	801	
	きりこみコッパパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	27.0	32.6	
3 水	牛乳		牛乳					
	フランクフルトケチャップあえ		フランクフルト		ケチャップ ウスターソース	3.2	4.3	
	パブリカサラダ	油	チーズ	キャベツ きゅうり あかピーマン	酢 食塩 コショウ	678	825	
4 木	レンズまめのスープ	油	とりにく レンズまめ	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	24.1	27.6	●
	ごはん	米				1.9	2.1	
	牛乳		牛乳		食塩	638	873	
5 金	なつとう		なつとう			29.0	37.7	
	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	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース	醤油 酒	2.6	3.6	
	ごますあえ	ごま ごま油 三温糖	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油	625	772	
9 火	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	27.3	32.3	●
	牛乳		牛乳			1.9	2.2	
	あじフリッター	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油	あじ おきあみ あおさ		醤油 食塩	649	832	
10 水	ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 食塩 コショウ	21.4	26.4	
	イタリانسープ	スパゲティ パン粉	とりにく 鶏卵 チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	3.0	3.9	
	ごはん	米				642	792	
11 木	牛乳		牛乳			64.2	79.2	
	すきやき	麩 三温糖 油	ぶたにく うすらのたまご とうふ	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ しらたき	醤油 酒	29.2	34.6	●
	いとこまぼこのとさあえ	三温糖 油	かまぼこ かつお節	キャベツ きゅうり こまつな	酢 醤油	1.8	2.1	
12 金	バターロール	小麦粉 砂糖 マーガリン バター	スキムミルク		食塩	629	785	
	牛乳		牛乳			24.4	29.5	
	グラタン	じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター マーガリン 油 三温糖 醤油	牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	食塩 コンソメ	3.0	3.9	
13 土	ポパイサラダ	ごま油 三温糖	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ	642	792	
	キャベツとベーコンのスープ	油	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリー にんにく	チキンガラスープ 食塩 コショウ	29.2	34.6	●
	ごはん	米				1.8	2.1	
14 日	牛乳		牛乳			629	785	
	さばのしょうゆやき	砂糖	さば		醤油 魚醤	29.2	34.6	●
	ごまあえ	三温糖 ごま油 ごま	ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん	醤油	1.8	2.1	
15 月	とんじる	じゃがいも 油	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう こんにゃく		かつおだし	629	785	
	ココアあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア 水あめ 油	スキムミルク		食塩	24.4	29.5	
	牛乳		牛乳			3.0	3.9	
16 火	シーフードサラダ	油	いか えび ほたて かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 食塩 カレー粉 コショウ	24.4	29.5	
	はくさいとにくだんごのスープ	ごま油	ミートボール	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	660	815	
	ヨーグルト	米	ヨーグルト			29.6	35.0	●
17 水	ごはん	米				29.6	35.0	●
	牛乳		牛乳			2.9	3.5	
	とりそぼろ	三温糖 油	とりにく	にんじん ごぼう しょうが	醤油 酒 みりん	614	753	
18 木	ほうれんそうとたまごのおひたし	砂糖 でん粉 油 上新粉	鶏卵	ほうれんそう	醤油 食塩 酢	2.9	3.5	
	うどんじる	うどん	とうふ なた	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん	614	753	
	ごはん	米				24.2	28.8	●
19 金	牛乳		牛乳			24.2	28.8	●
	しろみぎかなのやさいあんかけ	でん粉 油	ホキ	にんじん たまねぎ もやし こまつな えのきたけ	醤油 食塩 みりん 酒 かつおだし	2.2	2.6	
	さつまいもじる	さつまいも	ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	かつおだし	2.2	2.6	
20 土	あつじけり	砂糖	のり えび ごんぶ かつお		醤油 食塩 唐辛子	640	844	
	くらパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	24.1	30.1	
	牛乳		牛乳			3.0	3.9	
21 日	チリピーズ	じゃがいも 油	ぶたにく ウィナー しらいんげんまめ	たまねぎ にんじん エリンギ セロリー トマト にんにく パセリ	ケチャップ トマトフォンデュ コンソメ チリパウダー 食塩 コショウ	24.1	30.1	
	こんにゃくサラダ	三温糖 ごま 油	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 コショウ	656	835	
	りんご	米		りんご		25.5	31.0	●
22 月	ごはん	米				25.5	31.0	●
	牛乳		牛乳			2.7	3.4	
	きょうざ	小麦粉 もち米粉 ごま油 油 でん粉 砂糖	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ なら	食塩 酒 オイスターソース 醤油	663	855	
23 火	はるさめのカラフルいため	春雨 ごま 三温糖 油	ぶたにく	たけのこ きピーマン ピーマン にんじん きくらげ にんにく	酢 醤油 食塩 コショウ 豆板醤	28.6	35.3	
	サンラータン	ごま油 でん粉 ラー油	とりにく とうふ 鶏卵	にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく	チキンガラスープ 醤油 酢 食塩 コショウ	2.7	3.4	
	オレンジパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	オレンジ	食塩	2.7	3.6	
24 水	牛乳		牛乳			656	850	
	さげのマヨネーズやき	マヨネーズ(鶏卵使用)	さげ			22.3	27.0	
	パンネパザルソース	マカロニ 油		たまねぎ にんにく パセリ	食塩 コショウ	2.3	2.6	
25 木	マセドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	チキンガラスープ 食塩 一味唐辛子 コショウ	656	850	
	むぎごはん	米 麦				2.3	2.6	
	牛乳		牛乳			22.3	27.0	
26 金	チキンカレー	じゃがいも 油	とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく フルーン	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース キッチンガラスープ	2.3	2.6	
	かいそうサラダ	油 ごま 三温糖	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ	653	731	
	あきのかおりごはん	米 三温糖 油	とりにく 油あげ	にんじん しめじ しいたけ くり かんぴょう	醤油 みりん 酒	23.3	25.6	●
27 土	牛乳		牛乳			653	731	
	しししゃもフライ	小麦粉 パン粉 油	しししゃも		食塩 コショウ 中濃ソース	2.2	2.5	
	からしあえ			こまつな キャベツ にんじん もやし	醤油 洋辛子	613	815	
28 日	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	23.5	29.5	
	牛乳		牛乳			2.5	3.3	
	かぼちゃいりこめコシチュウ	じゃがいも 米粉 油	とりにく 牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ エリンギ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	650	803	
29 月	かんでいりヘルシーサラダ	三温糖 油	まぐろ かんてん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 食塩 コショウ	23.6	27.9	●
	ごはん	米				2.5	3.3	
	牛乳		牛乳			650	803	
30 火	ちゃんこなべ	もち	ミートボール 油あげ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう しらたき	チキンガラスープ 醤油 食塩 酒 みりん	2.3	2.6	
	しょうがあえ			キャベツ こまつな もやし にんじん しょうが	醤油	1.8	2.2	
	てづくりぶりかけ	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつお節		醤油 酒	628	826	
31 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	24.5	30.6	
	牛乳 コーヒー牛乳のもと	コーヒー 砂糖	牛乳		食塩	2.5	3.3	
	オムレツ	砂糖 でん粉 油	鶏卵		食塩 酢 ケチャップ 中濃ソース	682	840	
32 木	こふきいも	じゃがいも	あおのり		食塩 コショウ	2.5	3.3	
	やさいスープ	油	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう エリンギ	チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ	2.3	2.8	
	ごはん	米				682	840	
33 金	牛乳		牛乳			29.7	35.2	
	マーボードウフ	油 三温糖 ごま油 でん粉	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ なら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	醤油 酒 オイスターソース 甜面醤 コチュジャン 豆板醤	2.3	2.8	
	パンパシナー	春雨 練りごま 三温糖 ごま油	とりにく	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 食塩 豆板醤 コショウ	647	797	
34 土	ごはん	米				27.1	31.9	●
	牛乳		牛乳			1.7	2.0	
	かつおのわふうつつあげ	油 砂糖 でん粉	かつお	しょうが	醤油 みりん 酒	686	900	
35 日	もやしサラダ	油 三温糖		もやし にんじん こまつな	酢 醤油 食塩	2.8	3.7	
	あずかじる		とりにく とうふ 牛乳 みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ だいこん ごぼう しいたけ	かつおだし	27.8	35.1	
	こがたせサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ごま	スキムミルク		食塩	2.8	3.7	
36 月	牛乳		牛乳			27.8	35.1	
	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ 油	ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく	ケチャップ マリナラソース チキンガラスープ 中濃ソース 食塩 コショウ	2.8	3.7	
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん きゅうり こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	643	808	
37 火	ごはん 牛乳	米	牛乳			643	808	
	ハンバーグデミグラスソース	砂糖 でん粉 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく	食塩 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	23.3	28.6	●
	ほうれんそうとコーンのソテー	バター		ほうれんそう とうもろこし	食塩 コショウ	2.4	3.0	
38 水	チンゲンサイのスープ	ごま ごま油	とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ	チキンガラスープ 醤油 食塩 酒 コショウ	2.4	3.0	
	かぼちゃプリン	砂糖 油	鶏卵 乳	かぼちゃ				

※ 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(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。