

10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				小学校 たんぱく質 (たんぱく質) たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	中学校 たんぱく質 (たんぱく質) たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	合計
		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			
2月	むぎごはん	こめ むぎ				685	880	
	牛乳		牛乳					
	きのこのカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく ブルー トマト	中濃ソース ケチャップ カレールウ チキンガラスープ	25.3	30.4	
3火	かんてんいりヘルシーサラダ	あぶら さんおんとう	まぐろ かんてん		キャベツ きゅうり にんじん こまつな	2.3	2.5	
	ココアあげパン	こむぎこ さとう マーガリン ココア あぶら	スキムミルク			603	780	
	牛乳		牛乳					
4水	シーフードサラダ	あぶら	えび いか ほたて あさり 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 コショウ カレーこ	22.8	27.9	
	じゃがいもとソーセージのスープ	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	3.0	3.9	
	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			685	864	
5木	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ					
	さんしょくおひたし	かつお		キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 みりん	27.5	34.5	○
	つきみじり	しらたまもち	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.4	2.9	
6金	おつきみゼリー	さとう	かんてん	うんしゅうみかん		686	845	
	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
7土	マーボードウフ	あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ねぎ たら 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	27.4	32.4	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま あぶら さんおんとう	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり	酢 醤油 食塩 コショウ	2.5	2.9	
	ごはん	こめ				650	802	
8日	牛乳		牛乳					
	ちゃんこなべ	でんぶん	ミートボール あぶらあげ	はくさい にんじん ねぎ しめじ ごぼう	チキンガラスープ 醤油 みりん 食塩 酒	24.0	28.4	○
	ポパイサラダ	ごまあぶら さんおんとう	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	2.2	2.5	
9月	てづくりふりかけ	ごま さんおんとう	ちりめんじゃこ かつお		醤油 酒	2.2	2.5	
	コッペパン ブルーベリージャム	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	ブルーベリー	食塩	646	829	
	牛乳		牛乳					
10火	ニョッキのクリームに	ニョッキ	とりにく ベーコン 牛乳 けいらん(ホワイトソースに含む) チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	ホワイトソース 牛乳 食塩 コンソメ コショウ 白ワイン	26.4	31.7	
	わかさぎフリッター	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	わかさぎ おきあみ あおさ		醤油 食塩	2.8	3.6	
	かいそうサラダ	あぶら さんおんとう ごま	かいそう かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	2.8	3.6	
11水	ごはん	こめ				659	835	
	牛乳		牛乳					
	えびしゅうまい	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	えび ほたて	たまねぎ たら	食塩	23.4	28.7	○
12木	はるさめのカラフルいため	はるさめ ごま あぶら さんおんとう	ぶたにく	たけのこ きピーマン ビーマン にんじん きくらげ にんにく	酢 食塩 醤油 豆板醤 コショウ	2.5	3.0	
	たまごスープ	でんぶん	ベーコン けいらん	にんじん えのきたけ たまねぎ とうもろこし こまつな しいたけ	チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	624	738	
	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく トマト	ケチャップ マリナソース 中濃ソース チキンガラスープ 赤ワイン 食塩 コショウ	24.3	28.1	
13金	牛乳		牛乳					
	だいこんサラダ	あぶら	まぐろ	だいこん にんじん きゅうり	醤油 酢 食塩 コショウ	2.0	2.3	
	ドーナツ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	けいらん スキムミルク		食塩	601	745	
14土	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ みそ	たまねぎ えのきたけ	酒	29.4	34.8	○
15日	ひじきのいため	さんおんとう あぶら	ひじき とりにく だいず	こんにやく にんじん	醤油 みりん	2.2	2.6	
	すましじり		かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし 醤油 食塩 酒	647	787	
	ごはん	こめ						
16月	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう			23.4	26.6	○
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが	醤油 酒	1.9	2.1	
17火	しるキムチあえ			キャベツ きゅうり こまつな にんじん	キムチの素 食塩	674	895	
	きりこみまるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩			
	牛乳		牛乳					
18水	ハンバーグデミグラスソース	パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	食塩 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	25.7	33.3	
	さつまいもサラダ	さつまいも マヨネーズ	きゅうり にんじん		酢 コショウ	3.0	4.0	
	むぎいりやさいスープ	むぎ	ウインナー	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	チキンガラスープ コンソメ 食塩 醤油 コショウ	649	810	
19木	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
	さんまのピリからソース	でんぶん あぶら	さんま	ねぎ しょうが	醤油 豆板醤 みりん 酒	21.8	26	○
20金	しおこんぶのつけもの		しおこんぶ	キャベツ きゅうり	食塩	2.3	2.7	
	きりぼしだいこんのみそしる		みそ	きりぼしだいこん にんじん もやし えのきたけ こまつな ねぎ	かつおだし	630	835	
	はちみつパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩			
21土	牛乳		牛乳					
	タンダーチキン		とりにく ヨーグルト		ケチャップ カレーこ ガーリックパウダー 食塩 コショウ	28.8	35.9	
	ツナサラダ	あぶら	まぐろ	きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 食塩 コショウ	3.0	4.0	
22日	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト セロリー パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	639	788	
	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
23月	ぎゅうどんのぐ	しらたき ふ あぶら さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ しいたけ しょうが	醤油 酒 みりん	25.5	30	○
	もやしサラダ	さんおんとう あぶら		もやし にんじん ほうれんそう	酢 醤油 食塩	2.5	3.0	
	わかめスープ	ごま	わかめ ベーコン とうふ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	ガラスープ 食塩 醤油 コショウ	602	745	
24火	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
	やきほっけ		ほっけ		食塩	27.7	32.7	○
25水	ヤーコンのいために	さんおんとう あぶら	ぶたにく	ヤーコン にんじん ビーマン	醤油 酒 みりん 七味唐辛子	1.8	2.1	
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ はくさい だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	683	893	
	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	スキムミルク		食塩			
26木	牛乳		牛乳					
	とりにくとだいのチリマトに	じゃがいも オリーブオイル	とりにく ベーコン だいず うずらのたまご	キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ チキンガラスープ 醤油 赤ワイン 食塩 チリパウダー 一味唐辛子	28.1	34.9	
	こまつなサラダ	あぶら	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 コショウ	2.5	3.4	
27金	りんご			りんご				
	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
28土	ソースカツ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく		ウスターソース 中濃ソース	25.2	29.8	○
	こんにやくサラダ	さんおんとう あぶら ごま	かまぼこ	こんにやく にんじん キャベツ こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ	2.1	2.5	
	おつきりこみ	ほうとううどん	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい しいたけ	かつおだし 酒 七味唐辛子	631	733	
29日	あきのかおりごはん	こめ あぶら さんおんとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ ごぼう にんじん しめじ かんぴょう しいたけ グリンピース	醤油 みりん 酒	22.9	26.3	○
	牛乳		牛乳					
	あつやきたまご	さとう でんぶん	けいらん こんぶ		酢 醤油 食塩	2.1	2.5	
30月	れんこんサラダ	マヨネーズ さんおんとう ごま		れんこん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ	697	859	
	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
31火	とりそぼろ	さんおんとう あぶら	とりにく だいず	にんじん ごぼう しょうが	醤油 酒 みりん	31.2	36.9	○
	ほうれんそうとうりたまご		けいらん	ほうれんそう	醤油	2.5	2.9	
	さつまいもじる	さつまいも	ぶたにく みそ	こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	606	750	
12月	ごはん	こめ						
	牛乳		牛乳					
	すきやきに	しらたき ふ あぶら さんおんとう	ぶたにく うずらのたまご とうふ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ えのきたけ	醤油 酒	25.9	30.6	○
1月	いそかあえ		のり	みずな こまつな キャベツ きゅうり にんじん	食塩 醤油	1.6	2.9	
	こめパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	649	793	
	牛乳		牛乳					
2月	きのこのブラウンシチュー	じゃがいも こめこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく	デミグラスソース ウスターソース チキンガラスープ 赤ワイン 食塩 コショウ	29.6	36.0	
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブオイル	まぐろ	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	2.5	3.1	
	かぼちゃプリン	さとう あぶら	けいらん にゅう	かぼちゃ				

お月見

ととの日

茨城を食べよう

那珂湊一小リクエスト献立

群馬県の料理

ハロウィン

