



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				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	たんぱく質 (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			
2	金	ごはん	米				594	798	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ポークシューマイ		ポークシューマイ			17	16	
		チンジャオロース	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉	ピーマン にんじん たけのこ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう			
わかめスープ	ごま	豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	2	2.5			
5	月	ごはん	米				682	878	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		とりにくとじゃがいものみそバター	じゃがいも でんぷん 油 砂糖 バター	鶏肉 みそ		酒 こしょう しょうゆ	14	13	
		ごますあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 酢			
たぬきじり		さつまあげ 油揚げ	にんじん えのきたけ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩	2.1	2.4			
6	火	ナン	◇ナン				620	748	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		キーマカレー	油	豚肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ワイン ケチャップ カレー粉 カレールウ こしょう	18	17	
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう			
ももヨーグルト		◇ももヨーグルト			2.6	3.1			
7	水	ごはん	米				629	819	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		あじフライ	油	◇あじフライ			16	15	
		ゴーヤチャンプルー	ふ 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	ゴーヤ にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩			
けんちんじる	油	油揚げ	にんじん えのきたけ こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん	1.8	1.9			
8	木	くろパン	◇黒パン				600	782	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		オムレツ		◇オムレツ			17	16	
		パンネアラビアータ	パンネ オリーブ油	鶏ささみ水煮	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子			
むぎいりやさいスープ	麦	ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	チキンガルスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	2.5	3.2			
9	金	ごはん	米				620	827	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		おつきみハンバーグ	砂糖 でんぷん	◇ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん 酒	15	14	
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう			
だんごじる	◇白玉もち	鶏肉	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん	2	2.4			
12	月	ごはん	米				624	842	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		メンチカツ		◇メンチカツ			13	12	
		きりぼしだいこんサラダ	ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん チンゲンサイ もやし	酢 しょうゆ 辛子粉			
かきたまじる	でんぷん	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ にら えのきたけ	塩 しょうゆ	1.9	2.3			
13	火	レーズンパン	◇レーズンパン				627	835	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さげのカレーパンこやし	パン粉 ◇スパイスパン粉 油	鮭			17	16	
		ポテトのスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 セロリ	コンソメ 塩 こしょう			
しょうなんゴールドフルーツポンチ	◇湘南ゴールドゼリー		黄桃缶 バインアップル缶		2.6	3.4			
14	水	ごはん	米				646	831	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		マーボーナス	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	なす 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース しょうゆ	16	15	
		はるさめサラダ	春雨 油	鶏ささみ水煮	にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ			
なし			梨		2.1	2.3			
15	木	ミルクパン	◇ミルクパン				577	762	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ チキンガルスープ ワイン ソース コンソメ こしょう	18	18	
		オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく	しょうゆ みりん			
					2.2	2.9			
16	金	ごはん	米				636	855	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		かつおフライ	油	◇かつおフライ			15	14	
		きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子			
なすのみそじる	じゃがいも	油揚げ みそ	なす にんじん 玉ねぎ 小松菜		2	2.3			
20	火	ミニコッパン	◇コッパン				587	770	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		なかみなどやしそば	◇中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	ソース オイスターソース 塩 こしょう	18	17	
		えだまめサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ水煮	とうもろこし きゅうり にんじん 小松菜 枝豆	酢 塩 こしょう			
ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				2.6	3.3			
21	水	ごはん	米				609	788	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		とりにくのスタミナやき	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく	みりん しょうゆ 酒 一味唐辛子	17	16	
		やさいとツナのしょうがあえ	砂糖 ごま油	まぐろ油漬	キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが	しょうゆ			
さつまじる	さつまいも	油揚げ みそ	にんじん ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく		2.2	2.4			
22	木	コッパン メープルジャム	◇コッパン ◇メープルジャム				636	818	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ミートボールとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 砂糖	◇ミートボール	ピーマン	ケチャップ ソース	15	14	
		もやしサラダ	油 砂糖		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩			
コンソメスープ		鶏肉	玉ねぎ にんじん 大根 とうもろこし セロリ パセリ	チキンガルスープ コンソメ 塩 こしょう	2.4	3.2			
26	月	ごはん	米				642	830	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ハッシュドビーフ	じゃがいも 小麦粉 油 バター	牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく エリンギ グリンピース トマト ◇アップルソース	ワイン ケチャップ ソース ◇ハヤシク コンソメ ◇チキンガルスープ こしょう	13	12	
		だいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ ごま 油	かつお節	大根 にんじん きゅうり 小松菜 ◇ねり梅	酢 しょうゆ			
					2.6	3.2			
27	火	コッパン	◇コッパン				636	841	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		フランクフルトトマトソース	油 砂糖	◇フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース	19	18	
		コールスローサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう			
イタリアンスープ	スパゲッティ パン粉	鶏肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう チキンガルスープ	2.8	3.6			
28	水	ごはん	米				606	793	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		もうかさいきょうみそフライ	油	◇もうか西京みそフライ			17	15	
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつま揚げ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ			
すましじる	ふ	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ねぎ しいたけ 小松菜	しょうゆ 塩 酒	2.2	2.6			
29	木	はちみつパン	◇はちみつパン				611	810	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さつまいものこめコシチュー	さつまいも 米粉 バター 油	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	チキンガルスープ コンソメ 塩 こしょう	15	14	
		かんでいりヘルシーサラダ	油	鶏ささみ水煮 寒天	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ こしょう			
					2.4	3.3			
30	金	ごはん	米				612	774	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さんま		◇さんま			18	16	
		しおこんぶあえ	ごま ごま油	塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ	塩			
とんじり	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		2	2.1			

※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応食品を使用しています。

※ 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。