# ９月献立予定表

那珂湊第三小学校共同調理場

| 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) だんぱく質(g) 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 | 661 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | ポークビーンズ | じゃがいも　油　三温糖 | ぶたにく　ベーコン　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 | 28.0 | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | 2.9 | |
| 2 | 水 | ごはん | 米 | | | | 659 | |
| | | 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 | ● |
| | | はるさめのカラフルいため | 春雨　油　三温糖　ごま | ぶたにく | だけのこ　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 | 木 | ナン | 小麦粉　油　砂糖　ショートニング | | | 食塩 | 627 | |
| | | 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 | 29.0 | |
| | | 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 | 金 | ごはん | 米 | | | | 635 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | あじフライ | 小麦粉　パン粉　油 | あじ | | 食塩　中濃ソース　ウスターソース | 25.0 | ● |
| | | キャベツのとさあえ | | かつおぶし | 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 | ぶたにく　あつあげ　みそ | だいこん　にんじん　こまつな　ねぎ | かつおだし | 1.8 | |
| 7 | 月 | ごはん | 米 | | | | 676 | |
| | | 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 | |
| | | ほうれんそうといりたまごのおひたし | | いりたまご | ほうれんそう | 醤油 | | |
| | | こうやどうふのみそしる | じゃがいも | こうやどうふ　わかめ　油あげ　みそ | にんじん　ねぎ | かつおだし | 2.4 | |
| 8 | 火 | きりこみコッペパン（ドイツの料理） | 小麦粉　砂糖　マーガリン | スキムミルク | | 食塩 | 652 | |
| | | 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 | 25.3 | |
| | | 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 | | |
| | | しろいんげんまめのスープ | | 白いんげん豆　とりにく | キャベツ　たまねぎ　とうもろこし　セロリー　パセリ | ガラスープ　コンソメ　食塩　こしょう | 3.0 | |
| 9 | 水 | ごはん | 米 | | | | 640 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | さばのよしるやき | 砂糖 | さば | | 醤油　魚醤　酒 | 27.5 | ● |
| | | 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 | 醤油　みりん | | |
| | | すましじる | | とうふ　なると　はんぺん | にんじん　こまつな　えのきたけ　ねぎ | かつおだし　食塩　醤油　酒 | 2.8 | |
| 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 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | ささみフライ | 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 | |
| | | だいずとツナのサラダ | 油　ごま油　三温糖 | 大豆　まぐろ | 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 | |
| 11 | 金 | ごはん | 米 | | | | 602 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | 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 | 26.1 | ● |
| | | からしあえ | | | キャベツ　こまつな　にんじん　きゅうり | 醤油　洋辛子 | | |
| | | 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 | 2.1 | |
| 14 | 月 | ごはん | 米 | | | | 603 | |
| | | 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 | ● |
| | | 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　あつあげ | 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 | |
| 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 | 670 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | あきのみかくシチュー | さつまいも　油　米粉　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 | 24.8 | |
| | | げんきサラダ（茨城をたべよう～なし～） | 油　三温糖 | まぐろ　くきわかめ　かつおぶし | 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 | |
| 16 | 水 | ごはん（奥久慈しゃも） | 米 | | | | 684 | |
| | | 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 | ● |
| | | なっとう | | なっとう | | なっとうのタレ　からし | | |
| | | しょうがあえ | | | こまつな　もやし　キャベツ　にんじん　しょうが | 醤油 | 2.2 | |
| 17 | 木 | 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 | |
| | | 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 | ● |
| | | ガーリックドレッシングサラダ | 油 | 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 | | |
| | | かたぬきレアチーズいちご | 砂糖 | チーズ　牛乳　スキムミルク　寒天 | いちご果汁　レモン果汁 | | 3.2 | |
| 18 | 金 | ごはん | 米 | | | | 693 | |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| 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 | 604 | |
| | | 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 | 29.5 | |
| | | ツナサラダ | 油 | まぐろ | キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん | 酢　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 | 3.1 | |
| 24 | 木 | ごはん | 米 | | | | 602 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | さんまのごまに | 砂糖　ごま | さんま | しょうが | 醤油　酒　みりん | 24.3 | ● |
| | | 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 | 油あげ　みそ | にんじん　たまねぎ　なす　えのきたけ | かつおだし | 2.0 | |
| 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 | |
| | | 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 | |
| | | キャベツのレモンドレッシングサラダ | 油　三温糖 | まぐろ | 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 | |
| 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 | 672 | |
| | | 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 | 29.8 | |
| | | 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 | |
| 30 | 水 | ごはん | 米 | | | | 624 | |
| | | 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 | ● |
| | | ひじきのいためにに | 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 | | |
| | | さつまじる | 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 | |

※　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。