



10月献立予定表



日曜	献立名	おもな食品				調味料その他	小学校 たんぱく質 (g/食) たんぱく質 (g/食) たんぱく質 (g/食)
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるのもとになる】	緑【体の調子をととのえる】			
1 木	ごはん 牛乳	米	牛乳				632
	おつきみうさぎのハンバーグ	三温糖 でんぷん 油 砂糖	とりにく ぶたにく		なめたけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが	みりん 醤油 食塩	23.3 ●
	もやしサラダ	三温糖 油	ハム		もやし こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	
	つきみだんごじる	白玉もち	とりにく 油あげ		だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん	
おつきみゼリー	グラニュー糖	カラギナン		なし果汁		2.6	
2 金	ココアあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 ミルクココア	スキムミルク			食塩	611
	牛乳		牛乳				
	やさいのスープに	じゃがいも	ウインナー		にんじん たまねぎ こまつな セロリー	ガラスープ 食塩 こしょう	21.6
シーザーサラダ	油 三温糖 マヨネーズ	粉チーズ ベーコン		きゃべつ きゅうり にんじん レモン果汁	食塩 こしょう	3.0	
5 月	ごはん	米					664
	牛乳		牛乳				
	マーボー豆腐	三温糖 油 でんぷん ごま油	豆腐 ぶたにく 豆みそ		にんじん しいたけ たら 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	26.6
ちゅうかくらげあえ	ごま油 三温糖 いらごま	ちゅうかくらげ		だいこん きゃべつ きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩	2.3	
6 火	ごはん	米					641
	牛乳		牛乳				
	セサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン いらごま	スキムミルク			食塩	23.7
とりにくとさつまいものシチュー	さつまいも バター 小麦粉 油	とりにく 牛乳		たまねぎ ほうさい にんじん しめじ	ガラスープ 食塩 こしょう	2.1	
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		
7 水	ごはん	米					714
	牛乳		牛乳				
	ひたちぎゅうのぎゅうどん	三温糖 麩 油	ひたちぎゅう		たまねぎ しらたき えのきたけ しょうが	醤油 酒 みりん	34.4 ●
しおこんぶあえ		しおこんぶ		きゃべつ きゅうり にんじん	食塩	1.6	
8 木	ごはん	米					687
	牛乳		牛乳				
	チキンピラフ	米 バター	とりにく ベーコン		にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく トマト とうもろこし	コンソメ 食塩 こしょう	25.5
にこちゃんフライ	パン粉 小麦粉 油	エイ		パセリ しょうが	食塩	2.0	
スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ			きゅうり にんじん	酢 こしょう	630	
9 金	ごはん	米					630
	牛乳		牛乳				
	いばらきけんさばのねぎソースかけ	油	さば		ねぎ しょうが にんにく	みりん 酒 醤油	27.1 ●
おひたし		かつおぶし		きゃべつ こまつな にんじん	醤油	1.8	
もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 すりごま	ぶたにく みそ 油あげ		もやし にんじん だいこん ほうれんそう	ガラスープ かつおだし	684	
12 月	ごはん	米					684
	牛乳		牛乳				
	きのこカレー	じゃがいも 油	ぶたにく スキムミルク		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト しょうが にんにく	カレールウ 中濃ソース ケチャップ ガラスープ	24.5
かいそうサラダ	三温糖 油 いらごま	かまぼこ かいそう		きゃべつ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	2.4	
13 火	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		りんご	食塩	646
	牛乳		牛乳				
	オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵			ケチャップ 中濃ソース 食塩 酢	25.9
じゃがいものミルクに	じゃがいも バター	チーズ ベーコン 牛乳		マッシュルーム パセリ	食塩 こしょう	2.6	
ジュリエンスープ		とりにく		たまねぎ きゃべつ セロリー にんじん こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	638	
14 水	あきのかおりごはん	米 栗 油 三温糖	とりにく 油あげ		たけのこ ごぼう にんじん しめじ かんひょう しいたけ グリンピース	醤油 みりん 酒	29.5 ●
	牛乳		牛乳				
	いわしのなんばんづけ	でんぷん 小麦粉 油 三温糖	いわし		ねぎ	酢 醤油 一味唐辛子	2.2
いそかあえ		のり		こまつな もやし にんじん	醤油 食塩	610	
15 木	こがたかくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ			食塩	610
	牛乳		牛乳				
	なかみなとやきそば	中華めん(鶏卵を含む) 油	ぶたにく		もやし きゃべつ たまねぎ にんじん きくらげ	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう	25.9 ●
こんにゃくサラダ	いらごま 三温糖 油	かまぼこ		こんにゃく きゃべつ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	2.6	
ヨーグルト		ヨーグルト				654	
20 火	コッペパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコクリーム	スキムミルク			食塩	654
	牛乳		牛乳				
	あじフリッター	小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 油	あじ おきあみ あおさ			醤油 食塩 ベーキングパウダー	24.8
ポパイサラダ	ごま油 いらごま 三温糖	まぐろ		ほうれんそう とうもろこし きゃべつ にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	2.8	
まめとポテトのスープ	じゃがいも	白いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン		たまねぎ こまつな にんじん セロリー	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	647	
21 水	ごはん	米					647
	牛乳		牛乳				
	とりにくのからあげ	でんぷん 油	とりにく		しょうが	醤油 酒	27.5 ●
だいこんサラダ	油	ハム		だいこん こまつな きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう	2.6	
ワンタンスープ	ごま油	ワンタン(鶏卵含む) ぶたにく		もやし にんじん ねぎ ほうれん草 しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 こしょう	644	
くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク			食塩	28.2	
22 木	牛乳		牛乳				
	いかとしろいんげんまめのトマトに	バター 三温糖 じゃがいも	いか いんげん豆 ベーコン うすらの卵		トマト たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	ガラスープ 白ワイン 食塩 こしょう	3.0
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ		きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 食塩 みりん	697
23 金	ごはん	米					697
	牛乳		牛乳				
	こうやどうふのたまごとしに	じゃがいも 三温糖 油	鶏卵 とりにく こうやどうふ		たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	醤油 みりん	30.9 ●
なっとう		なっとう			なっとうのタレ からし	2.4	
いとかまぼこのときあえ	油 三温糖	かまぼこ かつおぶし		きゃべつ こまつな きゅうり	酢 醤油	665	
26 月	ごはん	米					665
	牛乳		牛乳				
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	じゃがいも でんぷん 油 三温糖 すりごま	かつお みそ		しょうが	酒 みりん	21.0 ●
からしあえ		とうふ わかめ なた		きゃべつ こまつな にんじん きゅうり	醤油 からし	2.5	
すましじる		とうふ わかめ なた		ねぎ えのきたけ にんじん しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 酒	614	
27 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	614
	牛乳		牛乳				
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト		にんにく	ケチャップ カレー粉 食塩 こしょう	28.7
コールスローサラダ	マヨネーズ 油			きゃべつ きゅうり にんじん	酢 食塩 こしょう	3.3	
イタリانسープ	スパゲッティ パン粉	鶏卵 ベーコン 粉チーズ		たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ガラスープ 食塩 こしょう	648	
28 水	ごはん	米					648
	牛乳		牛乳				
	さけのしおこうじやき	三温糖 油 いらごま	とりにく さつまあげ		ごぼう にんじん こんにゃく	米麹 食塩	30.6 ●
きんぴらごぼう	じゃがいも 油	ぶたにく とうふ みそ		だいこん にんじん こまつな ねぎ	醤油 みりん 一味唐辛子	2.5	
とんじる					かつおだし	643	
29 木	ごはん	米					643
	牛乳		牛乳				
	とうにゅうキムチ	ごま油 油	ぶたにく とうふ 豆乳 みそ		ほうさい しらたき にんじん しめじ こまつな ねぎ ほうさいキムチ しいたけ	酒 ガラスープ	27.6 ●
えびしゅうまい	でんぷん 砂糖 油 小麦粉	えび たら 大豆 豚脂		たまねぎ しょうが	食塩 プイヨン	1.9	
ナムル	いらごま ごま油 三温糖	サラダチキン		もやし にんじん きゅうり こまつな	酢 醤油	620	
30 金	こがたキャロットパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 牛乳		にんじん	食塩	620
	牛乳		牛乳				
	やさいコロック	じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖			にんじん グリンピース たまねぎ	こしょう 食塩 中濃ソース ウスターソース	19.9
こまつなサラダ	油	まぐろ チーズ		こまつな きゃべつ にんじん	酢 食塩 こしょう	2.6	
ABCスープ	マカロニ	ウインナー		たまねぎ ほうさい にんじん ほうれんそう セロリー	ガラスープ 食塩 こしょう		
かぼちゃプリン	砂糖 カaramelソース 油	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		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(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。