



10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				調味料その他	小学校 たんぱく質 (g/100g) たんぱく質 (%) 食塩 (%)	級ほじ
		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	2.6	
	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	2.6	
2 金	おつきみゼリー	グラニュー糖	カラギナン		なし果汁		611	
	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	21.6	
	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	3.0	
	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	664	
5 月	ごはん	米					26.6	
	牛乳		牛乳				2.3	
	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	641	
	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	23.7	
6 火	ごはん	米					2.1	
	牛乳		牛乳				714	
	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	34.4	
	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	2.3	
7 水	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	2.1	●
	ごはん	米					1.6	
	牛乳		牛乳				687	
	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	25.5	
8 木	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	2.0	
	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	630	
	牛乳		牛乳				27.1	
	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	1.8	
9 金	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	684	●
	ごはん	米					24.5	
	牛乳		牛乳				2.4	
	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	25.9	
12 月	おひたし	かつおぶし			きゃべつ こまつな にんじん	醤油	2.6	
	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	646	
	ごはん	米					24.8	
	牛乳		牛乳				2.8	
13 火	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	29.5	●
	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	2.2	
	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	610	
	牛乳		牛乳				25.9	
14 水	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	2.6	
	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	638	
	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	2.6	
	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	
20 火	いわたしのなんばんづけ	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	
	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	25.9	
	牛乳		牛乳				2.6	
21 水	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	654	●
	こんにやくサラダ	いらごま 三温糖 油	かまぼこ		こんにやく 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				646	
	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	24.8	
22 木	牛乳		牛乳				2.8	
	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	
23 金	ごはん	米					647	●
	牛乳		牛乳				27.5	
	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	2.6	
	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	644	
24 土	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	2.6	
	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	644	
	牛乳		牛乳				28.2	
	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	
25 日	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	●
	ごはん	米					30.9	
	牛乳		牛乳				2.4	
	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	665	
26 月	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	
	ごはん	米					21.0	
	牛乳		牛乳				2.5	
27 火	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	614	●
	からしあえ				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	
	牛乳		牛乳				28.7	
28 水	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	3.3	
	牛乳		牛乳				648	
	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	
	牛乳		牛乳				3.3	
29 木	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	648	●
	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	3.3	
	ごはん	米					648	
	牛乳		牛乳				30.6	
30 金	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 こんにやく	醤油 みりん 一味唐辛子	2.5	●
	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	かつおだし	2.5	
	とんじる						643	
	牛乳		牛乳				27.6	
31 土	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	1.9	●
	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	620	
	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	19.9	
	牛乳		牛乳				2.6	
31 日	こがたかキャラットパン	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				19.9	
	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	620	
	牛乳		牛乳				19.9	
31 日	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	19.9	●
	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	2.6	
	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		2.6	
	牛乳		牛乳				2.6	

※ 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。