



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				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	おはし
		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		
1 金	ごはん	米				635 16 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	きりぼしだいこんいりピピンパ	砂糖 油	豚肉	切り干し大根 にんにく	テンメンジャン しょうゆ		
	たまごいりナムル	ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	鶏卵	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩 酢		
キムチスープ		ベーコン とうふ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ えのきたけ いら	みりん キムチのち(りんご) しょうゆ 塩 こしょう かつおだし			
4 月	ごはん	米				631 16 1.8	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とりにくのレモンソース	でんぷん 油 砂糖	鶏肉	レモン果汁	しょうゆ 酒		
	しょうがあげ			キャベツ にんじん きゅうり しょうが	しょうゆ		
だいこんとあぶらあげのみそしる		豆腐 油揚げ みそ	大根 にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	かつおだし			
5 火	ミニコッパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩	620 17 2.5	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なかみなとやきそば	小麦粉 油	鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ キャベツ	ソース 焼きそばソース オイスターソース 塩 こしょう		
	きりぼしだいこんのサラダ	油	まぐろ油漬	切干大根 大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
はちみつヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト					
6 水	ごはん	米				650 16 1.8	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なかななとエイのにこちゃんフライ	パン粉 小麦粉 油	エイ	パセリ しょうが	塩		
	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		
もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし 小松菜 にんじん	かつおだし			
7 木	ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩	638 18 3.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さけのこうそうやき	パン粉 砂糖 オリーブ油	さけ チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	しょうゆ 塩		
	かんていりヘルシーサラダ	油	サラダチキン 寒天	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
ベジタブルカレー	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ にんじん 小松菜	チキンガラスープ カレールウ カレー粉 塩 こしょう			
12 火	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳		食塩	700 18 3.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	キーマカレー	油	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ワイン ソース ケチャップ カレー粉 カレールウ こしょう		
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう		
ぶどうゼリー	砂糖		ぶどう果汁				
13 水	ごはん	米				625 16 2.0	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あじのなんばんづけ	でんぷん 油 砂糖	あじ	長ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		
かきたまじる	でんぷん	鶏卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ いら えのきたけ	かつおだし 塩 しょうゆ			
14 木	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	656 16 1.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵		酢		
	パンネアラピエータ	パンネ オリーブ油	ベーコン チーズ	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子		
むぎいりやさいスープ	麦	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん エリンギ	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
15 金	ジャンバラヤ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし ピーマン にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ハブリカ チリパウダー	689 14 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ひとくちまぐろカツ	パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 砂糖 マヨネーズ 油	まぐろ	玉ねぎ りんご	ビクルス 塩		
	レモンドレッシングサラダ	油 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん レモン果汁	塩		
18 月	ごはん	米				692 15 1.9	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	おつきみハンバーグ	砂糖 油 豚脂	鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩		
	こまつなサラダ	ごま 油		小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
だんごじる	米 里芋	鶏肉 みそ	にんじん こんにゃく しめじ 長ねぎ	かつおだし			
19 火	はちみつパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ	脱脂粉乳		塩	621 17 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しいらのレモンフライ	パン粉 小麦粉 油	しいら		レモンペッパー		
	だいこんサラダ	サラダチキン		大根 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
たまごスープ	でんぷん	ベーコン 鶏卵	玉ねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ			
20 水	ごはん	米				632 14 1.9	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とりにくとやさいのつくね	砂糖 パン粉 でんぷん 油	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ	塩 みりん しょうゆ		
	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		
さつまじる	さつまいも	豚肉 みそ	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜	かつおだし			
21 木	かくチーズパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳 チーズ		塩	668 17 2.8	
	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 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ		
	ガーリックごまドレッシングサラダ	ごま 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく	しょうゆ みりん 酢 塩		
22 金	さつまいもごはん	米 さつまいも 油 砂糖	油揚げ 高野豆腐	小松菜	薄口しょうゆ 酒 みりん	687 14 2.0	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵		酢 しょうゆ 塩		
	いそかあえ		のり	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ		
25 月	ごはん	米				640 14 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	カレールウ ソース		
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
26 火	コッパン メープルジャム	小麦粉 マーガリン 砂糖 メープルジャム	脱脂粉乳		塩	640 15 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	いわしのカリカリフライ	水あめ 砂糖 じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉/パン粉 油	いわし	しょうが	塩		
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ	塩 こしょう コンソメ		
ミネストローネ	マカロニ オリーブ油	鶏肉 白いんげん豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく 小松菜 トマト	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう			
27 水	ごはん	米				672 13 2.4	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	えびシューマイ	小麦粉 豚脂 でんぷん じゃがいも 砂糖	魚肉すり身 えび 卵白 大豆 カニエキス	玉ねぎ しょうが	塩		
	チャブチェ	春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	酒 豆板醤 塩 しょうゆ こしょう		
わかめスープ	油	わかめ ベーコン	玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ			
28 木	パンブキンパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩	663 15 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さつまいものこめシチュー	さつまいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
	こんにゃくサラダ	ごま油 砂糖		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
みかん			みかん				
29 金	ごはん	米				601 15 2.0	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	もうかさいきょうみそフライ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 油	もうかざめ みそ		塩 酢 酒かす		
	キャベツともやしのおひたし	ごま		キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ		
とうふとわかめのすましじる		豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ しいたけ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし			

※ 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。