

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				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		
13	月	ごはん	米				693 12 2.0	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		キャベツメンチカツ	豚肉 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油 でんぷん 砂糖	鶏肉 豚肉	キャベツ	塩 しょうゆ		
		きりぼしだいこんサラダ	ごま油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ からし		
		なすのみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	なす にんじん 玉ねぎ	かつおだし		
14	火	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	679 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	グチャップ 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		
		くだもの			梨			
15	水	ごはん	米				621 14 2.2	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チンジャオロースー	油 でんぷん	豚肉	ビーマン たけのこ しょうが にんじん にんにく	オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう		
		えびしゅうまい	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	玉ねぎ しょうが	塩		
		わかめスープ	ごま	わかめ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 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		
16	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	615 20 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	赤ビーマン にんじん トマト パセリ	しょうゆ 塩		
		かんでん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		
		ベジタブルカレースープ	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		
17	金	ごはん	米				634 18 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	果汁(レモン)	しょうゆ 酒		
		しょうがあえ			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		
21	火	ごはん	米				704 15 1.8	●
		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 どうもろこし	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		
22	水	セサミンパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 ごま	脱脂粉乳		塩	662 15 2.4	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さつまいものこめこシチュー	さつまいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ どうもろこし	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		
		ぶどうゼリー	粉あめ 砂糖		果汁(ぶどう)			
24	金	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	塩 しょうゆ かつおだし		
27	月	ごはん	米				628 13 2.1	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 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		
28	火	コッペパン 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	647 15 2.2	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いわしかりかりフライ	水あめ 砂糖 じゃがいも でんぷん 五米粉 米粉/パン粉 油	いわし	しょうが	塩		
		さつまいもソテー	さつまいも 油	ベーコン	玉ねぎ	塩 こしょう		
		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	グチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう		
29	水	ごはん	米				656 15 2.0	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんにく にんじん 長ねぎ しいたけ いら 玉ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース		
		パンサンスー	春雨 油 砂糖 ごま油	サラダチキン	キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ からし		
30	木	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	603 18 2.5	
		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		
		オニオンドレッシングサラダ	油 オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ	しょうゆ みりん		
		ひじきいたたまごスープ	でんぷん	ベーコン ひじき 鶏卵	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ		

※ 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(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。

選挙管理委員会からのお知らせ
9月5日は茨城県知事選挙の投票日です。
忘れずに投票しましょう。