



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 (%)	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			
2	金	ごはん	米				594	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17		
		ポークシューマイ		豚肉	ピーマン にんじん だけのこ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう	2.0		
		チンジャオロースー	ごま油 砂糖 でんぷん	豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	661		
5	月	ごはん	米				15	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			2.1		
		とりにくとじゃがいものみそバター	じゃがいも でんぷん 油 砂糖 バター	鶏肉 みそ		酒 こしょう しょうゆ	620		
		ごますあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 酢	18		
6	火	たんぱく質		さつまあげ 油揚げ	にんじん えのきたけ 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩 かつおだし	2.6	●	
		ナン	◇ナン				631		
		ぎゅうにゅう		牛乳			16		
		キーマカレー	油	豚肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ワイン ケチャップ カレー粉 ◇カレールー コしょう	2.0		
7	水	ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.6	●	
		ヨーグルト		◇ヨーグルト			615		
		ごはん	米				16		
		あじフライ	油	◇あじフライ			1.8		
8	木	ゴーヤチャンプルー	心 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	ゴーヤ にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩	2.5	●	
		けんちんじる	油	油揚げ	にんじん えのきたけ こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん かつおだし	615		
		くろパン	◇黒パン				16		
		ぎゅうにゅう		牛乳			2.0		
9	金	オムレツ		◇オムレツ			15	●	
		パンネアラピエータ	パンネ オリーブ油	鶏ささみ水煮	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.5		
		むぎいりやさいスープ	麦	ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	620		
		ごはん	米				15		
12	月	おつきみハンバーグ	砂糖 でんぷん	◇ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん 酒	2.0	●	
		こんにゃく	油		とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	624		
		だんごじる	◇白玉もち	鶏肉	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし	13		
		ごはん	米				1.9		
13	火	キャベツメンチカツ	油	◇キャベツメンチカツ			627	●	
		きりぼしだいこんサラダ	ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん チンゲンサイ もやし	酢 しょうゆ 辛子粉	17		
		かきたまじる	でんぷん	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ たら えのきたけ	塩 しょうゆ かつおだし	2.6		
		レーズンパン	◇レーズンパン				646		
14	水	ぎゅうにゅう		牛乳			16	●	
		さけのカレーパンこやし	パン粉 ◇スパイスパン粉 油	鮭		塩	2.1		
		ポテトのスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 セロリ	コンソメ 塩 こしょう	586		
		しょうなんゴールドフルーツポンチ	◇湘南ゴールドゼリー		黄桃缶 パインアップル缶		19		
15	木	ごはん	米				646	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			16		
		マーボーなす	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	なす 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ たら にんにく しょうが	トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース しょうゆ	2.1		
		はるさめサラダ	春雨 油	鶏ささみ水煮	にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.2		
20	火	くだもの			梨		586	●	
		ミルクパン	◇ミルクパン				19		
		ぎゅうにゅう		牛乳			2.2		
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 乳	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ チキンガラスープ ワイン ソース コンソメ こしょう	634		
16	金	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく	しょうゆ みりん	2.2	●	
		ごはん	米				15		
		ぎゅうにゅう		牛乳			2.0		
		かつおフライ	油	◇かつおフライ			585		
20	火	きんぴらごぼう	油 砂糖	さつまあげ	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	2.0	●	
		なすのみそじる	じゃがいも	油揚げ みそ	なす にんじん 玉ねぎ 小松菜	かつおだし	608		
		ミニコッペパン	◇コッペパン				17		
		ぎゅうにゅう		牛乳			2.6		
21	水	なかみなとやきそば	◇中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン	ソース オイスターソース こしょう	17	●	
		えだまめサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ水煮	とうもろこし きゅうり にんじん 小松菜 枝豆	酢 塩 こしょう	608		
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				2.1		
		ごはん	米				18		
22	木	とりにくのスタミナやき	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく	みりん しょうゆ 酒 一味唐辛子	608	●	
		やさいとツナのしょうがあえ	砂糖 ごま油	まぐろ油漬	キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが	しょうゆ	2.1		
		さつまじる	さつまいも	油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく	かつおだし	635		
		コッペパン	◇コッペパン ◇メープルジャム				15		
26	月	ぎゅうにゅう		牛乳			15	●	
		ミートボールとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 砂糖 油	◇ミートボール		ケチャップ ソース	2.4		
		もやしサラダ	油 砂糖		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩	640		
		コンソメスープ		鶏肉	玉ねぎ にんじん 大根 とうもろこし セロリ パセリ	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	13		
27	火	ごはん	米				640	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			1.8		
		ハッシュドビーフ	じゃがいも 小麦粉 油 バター	牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく エリンギ グリンピース トマト ◇アップルソース	ワイン ケチャップ ソース コンソメ デミグラスソース こしょう	636		
		だいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ ごま 油	かつお節	大根 にんじん きゅうり 小松菜 ◇ねり梅	酢 しょうゆ	19		
28	水	コッペパン	◇コッペパン				2.8	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			606		
		フランクフルトトマトソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース	17		
		コルスローサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.2		
29	木	イタリアンスープ	スパゲッティ パン粉	鶏肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう チキンガラスープ	606	●	
		ごはん	米				17		
		ぎゅうにゅう		牛乳			2.2		
		もうかさいきょうみそフライ	油	◇もうか西京みそフライ			598		
30	金	ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	2.2	●	
		すましじる	心	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 長ねぎ しいたけ 小松菜	しょうゆ 塩 酒 かつおだし	16		
		はちみつパン	◇はちみつパン				2.0		
		ぎゅうにゅう		牛乳			636		
30	金	さつまいものこめこシチュー	さつまいも 米粉 バター 油	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	16	●	
		かんていりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 寒天	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ こしょう	2.0		
		ごはん	米				636		
		ぎゅうにゅう		牛乳			16		
30	金	さんまのしおやき		さんま		塩	2.1	●	
		しおこんぶごまあえ	ごま ごま油	塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ	塩	16		
		とんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	かつおだし	2.1		

※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き用のアレルギー対応食品を使用しています。

※ 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。