



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				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		
3 月	ジャンバラヤ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト	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 パプリカ チリパウダー	637	
	牛乳		牛乳				
	にこちゃんフライ	油	◇にこちゃんフライ			15	
	こまつなサラダ	油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	1.8	
4 火	コッペパン りんごジャム	◇コッペパン ◇りんごジャム				598	
	牛乳		牛乳				
	ハンバーグトマトソース	油	◇ハンバーグ	玉ねぎ トマト	ケチャップ	16	
	チーズポテト	じゃがいも	チーズ	パセリ	塩 こしょう	2.2	
5 水	ごはん	米				642	
	牛乳		牛乳				
	とうふのちゅうかに	油 砂糖 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん だけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	18	
	はるさめサラダ	春雨 油	ハム	もやし にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.0	
6 木	オレンジパン	◇オレンジパン				660	
	牛乳		牛乳				
	まだいのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	まだい	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	20	
	チキンサラダ	油	鶏ささみ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.4	
7 金	ごはん	米				654	
	牛乳		牛乳				
	にくづめいなり	砂糖 でんぷん	◇肉詰めいなり	しょうが	みりん しょうゆ	15	
	ごもくまめ	ごま油 砂糖	大豆 さつまあげ	にんじん こんにゃく 枝豆	みりん しょうゆ かつおだし	2.4	
11 火	ごはん	米				604	
	牛乳		牛乳				
	ようふうたまごとし	じゃがいも 油	鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん 小松菜	塩 こしょう チキンガラスープ	17	
	カリカリだいずサラダ	油	大豆	キャベツ きゅうり もやし にんじん	酢 塩 こしょう	2.0	
12 水	ごはん	米				638	
	牛乳		牛乳				
	とりにくとさつまいのうまに	さつまいも 油 砂糖 でんぷん	鶏肉	玉ねぎ にんじん だけのこ ピーマン	しょうゆ	16	
	しょうがあえ		◇納豆	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ	1.8	
13 木	ごはん	米				559	
	牛乳		牛乳				
	おさかなフライ	油	◇あじカツ			18	
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブオイル 油	鶏ささみ水煮	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん	2.3	
14 金	ごはん	米				621	
	牛乳		牛乳				
	ふたにくとさといもとだいのカレー	さといも	豚肉 乳	玉ねぎ 大根 にんじん にんにく しょうが ◇アップルソース	◇カレールー ソース ケチャップ	16	
	かいそうサラダ	油	海藻 ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.2	
17 月	ごはん	米				591	
	牛乳		牛乳				
	さんまのしょうがに		◇骨ごとさんま煮			19	
	いそかあえ		のり	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.1	
18 火	ごはん	米				647	
	牛乳		牛乳				
	さんまのしょうがに	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	かつおだし	2.1	
	ツナサラダ	さつまいも 油 小麦粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	16	
19 水	ごはん	米				605	
	牛乳		牛乳				
	かつおのごまがらめ	油 砂糖 ごま	◇かつおでん粉付き	しょうが	しょうゆ みりん 酒	19	
	おひだし		高野豆腐 みそ	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.0	
20 木	ごはん	米				633	
	牛乳		牛乳				
	きのこスバゲティ	スバゲティ 油 バター	鶏肉 ベーコン チーズ ゼラチン	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ エリンギ しめじ にんにく	ワイン コンソメ しょうゆ	21	
	ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ ごま	大豆 まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう しょうゆ 洋辛子	2.3	
21 金	ごはん	米				608	
	牛乳		牛乳				
	とりにくとさつまいのうまに	さつまいも 油 小麦粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	17	
	あつやきたまご	ごま 砂糖	◇厚焼き玉子	キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	2.2	
24 月	ごはん	米				640	
	牛乳		牛乳				
	ほっけのたつたあげ	油	◇ほっけ竜田			16	
	からしあえ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 高野豆腐 ひじき	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子	2.0	
25 火	ごはん	米				634	
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもとひじきのいために	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 高野豆腐 ひじき	玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん	14	
	きなこあげパン	◇コッペパン 油 砂糖	きな粉			2.3	
26 水	ごはん	米				593	
	牛乳		牛乳				
	にくだんごとマカロニのトマトに	マカロニ 油	◇ミートボール	玉ねぎ キャベツ にんじん トマト	ケチャップ 塩 こしょう チキンガラスープ	17	
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	大根 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.3	
27 木	ごはん	米				654	
	牛乳		牛乳				
	はちみつパン	◇はちみつパン				15	
	チリピーンズ	じゃがいも 油	豚肉 フランクフルト ◇ミックスピーンズ	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一徳辛子 チリパウダー	2.1	
28 金	ごはん	米				614	
	牛乳		牛乳				
	ぎょうざ		◇茨城県産ほうれん草入り焼き餃子			14	
	ナムル	ごま ごま油	わかめ	小松菜 もやし	しょうゆ こしょう	2.0	
31 月	ごはん	米				659	
	牛乳		牛乳				
	ふたにくのブラウンシチュー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	豚肉 大豆 乳	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく トマト	ケチャップ チミグラスソース ワイン しょうゆ ソース こしょう コンソメ	15	
	きりほしだいこんサラダ	ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 洋辛子	1.6	

※ 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。 ※ 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、ウィンナーは乳・卵抜き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(♣)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。