

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		
10	月	ごはん	米				612 17 1.8	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		にくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	ぶた肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん		
		からしあえ		ハム	小松菜 にんじん キャベツ	しょうゆ 辛子		
11	火	しよくパン	◇食パン				610 15 2.0	
		いちごジャム	◇いちごジャム					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		クリームシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく 油 砂糖 ごま油		キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
12	水	チキンライス	米 バター	鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ 枝豆 トマト	グチャップ コンソメ こしょう 塩	571 17 1.7	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ほうれんそうオムレツ		◇ほうれん草オムレツ				
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ にんじん こまつな	酢 塩 こしょう		
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー					
13	木	はちみつパン	◇はちみつパン				610 16 2.5	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しろみざかなのフライ	油	◇ホキフライ				
		もやしサラダ	油		もやし にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう		
		にくだんごやさいのスープ	じゃがいも	◇肉団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ	コンソメ 塩 こしょう		
14	金	ごはん	米				642 15 2.0	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールー ソース ◇チャツネ		
		かんでんいりヘルシーサラダ	油	糸寒天 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
17	月	ごはん	米				613 16 1.7	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 ぶた肉	玉ねぎ にんじん 大根 チンゲンサイ ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース		
		パンサンスー	春雨 油 砂糖		にんじん こまつな キャベツ もやし	酢 しょうゆ 辛子		
18	火	ミルクパン	◇ミルクパン				594 18 1.9	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	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		
		オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん		
19	水	ごはん	米				633 16 2.0	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご		◇厚焼きたまご				
		きんぴら	こんにゃく 油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子		
		もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 ごま	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根	かつおだし		
20	木	はるキャベツのスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン チーズ ゼラチン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし しめじ にんにく	ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	637 19 2.1	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コロッケ	◇野菜コロッケ 油					
		大根サラダ	油	まぐろ水煮	大根 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
21	金	ごはん	米				612 16 2.3	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		わふうハンバーグ	砂糖	◇ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん		
		おひたし			もやし キャベツ にんじん	しょうゆ		
24	月	くずきりいりすましじる	くずきり	鶏肉 豆腐 なんと	にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし	604 16 1.8	●
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		おやこに	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん		
25	火	しょうがあえ			キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ	616 19 2.2	
		くろパン	◇黒パン					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのこうそうやき	パン粉 オリーブ油	鶏肉		◇香草ミックス		
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん レモン果汁	塩 こしょう		
26	水	コーンポタージュ	じゃがいも 油 米粉	ベーコン 豆乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	586 15 2.0	●
		たけのこごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん しいたけ 枝豆	酒 みりん しょうゆ		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ				
27	木	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	600 17 2.5	
		コッペパン	◇コッペパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたにくのブラウンシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	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	グチャップ フォエグラスソース ワイン しょうゆ ソース こしょう コンソメ		
28	金	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	622 13 2.0	●
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あげシュウマイ	油	◇シュウマイ				
28	金	わかめサラダ	油	わかめ 鶏ささみ油漬	キャベツ チンゲンサイ にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.0	
		ちゅうかスープ	春雨 ごま油	豆腐 ベーコン	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		

※ 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。 ※ 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、フランクフルトは乳・卵抜き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。