




9月 献立予定表



ひたちなか市立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(%)	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		
4月	ごはん	米				635	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しぜんふうマーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ ししいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 豆鼓 しょうゆ オイスターソース 花椒	16	
	かふうあえ	砂糖 ごま油 油	鶏ささみ油漬け わかめ	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ 酢	2	
5火	ナン	◇ナン				615	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	キーマカレー	油	豚肉 大豆 ひよこ豆	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト	ワイン ソース カレールウ カレー粉	18	
	こまつなサラダ	油	チーズ	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	2.7	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
6水	ごはん	米				605	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ぶたにくのスタミナのため	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく	しょうゆ オイスターソース 酒 みりん	18	●
	みだくさんじる	じゃがいも こんにゃく	豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 長ねぎ	かつおだし	2.1	
7木	しょくパン くろごまクリーム	◇食パン ◇黒ごまクリーム				608	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しろみさかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ			18	
	こぶきいも	じゃがいも			塩 こしょう	2.1	
	マセドアンスープ	オリーブ油	鶏肉 大豆	大根 にんじん たまねぎ 小松菜 エリンギ	コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.1	
8金	ごはん	米				616	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	きりほしだいこんいりビビンバ	砂糖 油	豚肉 ◇炒り卵	切干大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ	16	
	ナムル	ごま ごま油		もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.0	
11月	わかめスープ	春雨	ベーコン わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ	中華だし 塩 こしょう	2.0	
	ごはん	米				617	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ししゃものからあげ	油	◇ししゃもから揚げ			15	●
12火	おひたし			キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ		
	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも しらたき 油 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん	1.9	
	ピザトースト	◇食パン 油	まぐろ水煮 チーズ	ピーマン たまねぎ トマト	ケチャップ	603	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	にくだんごやさいのスープに	じゃがいも	◇肉団子	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	コンソメ 塩 こしょう	16	
13水	フルーツカクテル	◇カクテルゼリー		パイナップル 黄桃 りんご		2.4	
	ごはん	米				642	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	えびしゅうまい		◇えびしゅうまい			15	●
14木	はるさめのカラフルいため	春雨 油 砂糖	豚肉	にんじん たけのこ 眞ピーマン ピーマン きくらげ にんにく	酢 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤	2.1	
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉	ベーコン 鶏卵	とうもろこし たまねぎ にんじん 小松菜	中華だし 塩 こしょう	599	
	はちみつパン	◇はちみつパン					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
15金	チリピーンズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 フランクフルト ◇ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー	16	
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	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	2.3	
	ごはん	米				653	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
19火	さばのしおやき		さば		塩	18	●
	ひじきとだいずのいために	こんにゃく 油 砂糖	ひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん	しょうゆ みりん	2.5	
	こんさいのごまみそしる	さといも ごま	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 小松菜 ごぼう 長ねぎ	かつおだし	631	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	鶏肉 ベーコン セラチン	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ にんにく トマト	ケチャップ ソース ワイン チキンガラスープ 塩 こしょう	17	
20水	ぎゅうにゅう		牛乳				
	コロッケ	◇コロッケ 油				2.2	
	かいそうサラダ		海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	671	
	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー					
21木	ごはん	米				671	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ハッシュドポーク	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 乳	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト	ワイン ソース コンソメ ドミグラスソース こしょう	16	
	だいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ 油 ごま	かつお節	大根 にんじん 小松菜 きゅうり	◇ねり梅 酢 しょうゆ	1.7	
22金	ミルクパン	◇ミルクパン				634	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とりにくのカレーパンこやき	◇パンフライスパイスカレー味 パン粉 オリーブ油	鶏肉			18	
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	2.5	
	むぎいりミネストローネ	麦 じゃがいも 油	ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ セロリー トマト	コンソメ 塩 こしょう	673	
25月	ごはん	米				673	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	かつおとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも 油 砂糖 ごま	◇鯉でん粉付き	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	16	●
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり	しょうゆ からし粉	1.9	
26火	あきなすのみそしる		厚揚げ みそ	なす にんじん たまねぎ えのきたけ いんげん	かつおだし	654	
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さんまのしょうがに		◇さんまのしょうが煮			17	●
27水	きりほしだいこんサラダ	砂糖 油		切干大根 小松菜 にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 酢	2.0	
	さつまじる	さつまいも こんにゃく	豚肉 油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ	かつおだし	624	
	コーンピラフ	米 バター	フランクフルト	にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	14	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
28木	カレーメンチカツ		◇チキンメンチカツ			1.6	
	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 果汁(レモン)	塩 こしょう	651	
	ごはん	米					
29金	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あつやきたまご		◇厚焼きたまご			16	●
	いそかあえ		のり	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.0	
	ぶたにくとあつあげのみそいため	こんにゃく 油 砂糖 でん粉	豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	豆板醤 しょうゆ みりん	618	
15夜 献立	くろパン	◇黒パン				16	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さつまいものシチュー	さつまいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	1.5	
	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん	650	
15夜 献立	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳				
	おつきみハンバーグ	砂糖 でん粉	◇うさぎ型ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん	16	●
	げんきサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮 室わかめ かつお節	キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ こしょう	2.1	
	だんごじる	だまごもち こんにゃく	鶏肉 みそ	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ	かつおだし		
おつきみゼリー	◇おつきみゼリー						

※ 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・卵抜き食物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(●)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。