



日 曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 糖質 (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		
2 月	ごはん	米				603	
	牛乳		牛乳			15	
	マーボーだいこん かまぼこサラダ	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉 大豆 豆腐 みそ かまぼこ	大根 にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん	しょうゆ 豆板醤 テンメンジャン 酢 塩 こしょう	2.2	
3 火	カレーなんばんうどん	◇ソフトめん でん粉	豚肉 油揚げ なると 牛乳	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 小松菜 しいたけ	カレールー カレー粉 しょうゆ かつおだし	687	●
	牛乳				15		
	だいごいも かたぬきチーズ	さつまいも 油 砂糖 ごま	チーズ		しょうゆ	1.8	
4 水	こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん 干しいたけ 切り干し大根 ごぼう グリンピース	しょうゆ みりん	607	●
	牛乳		牛乳		15		
	ししゃもフライ ごまあえ	油 ごま 砂糖	◇ししゃもフライ	にんじん 小松菜 キャベツ	しょうゆ	1.9	
5 木	しょくパン	◇食パン				583	
	牛乳		牛乳		19		
	スラッピーショー こらきいも やさスープ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト にんじん とうもろこし キャベツ 大根 小松菜	ケチャップ ソース ワイン こしょう コンソメ 塩 こしょう	2.2	
6 金	ごはん	米				603	●
	牛乳		牛乳		16		
	いわしのかばやき ゆかりあえ とんじり	油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	◇いわしでん粉付き 豚肉 豆腐 みそ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 大根 長ねぎ にんじん	しょうゆ みりん 酒 ◇ゆかり 塩 かつおだし	2.0	
10 火	コッペパン・ブルーベリージャム	◇コッペパン ◇ブルーベリージャム				579	
	牛乳		牛乳		17		
	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ マゼドアンスープ	油 油 砂糖 じゃがいも 油	◇ハンバーグ	トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	ケチャップ 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.4	
11 水	ごはん	米				603	
	牛乳		牛乳		16		
	チキンカレー かんでんいりヘルシーサラダ	じゃがいも 油	鶏肉 乳 寒天	にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが トマト キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	カレールー ソース ◇チャツネ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.9	
12 木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース	鶏肉 チーズ セラチン	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	コンソメ こしょう ワイン	583	
	牛乳		牛乳		21		
	オムレツ オニオンドレッシングサラダ	◇オムレツ オリーブ油 油	まぐろ水煮	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	2.2	
13 金	ごはん	米				596	●
	牛乳		牛乳		16		
	かつおフライ ひじきのいために なめこじる	油 こんにゃく 油 砂糖	◇かつおフライ ひじき さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん キャベツ なめこ 小松菜 大根 長ねぎ	みりん しょうゆ かつおだし	2.1	
16 月	ごはん	米				614	●
	牛乳		牛乳		17		
	おやこに しょうがあえ	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ グリンピース しいたけ キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ	1.9	
17 火	はちみつパン	◇はちみつパン				620	
	牛乳		牛乳		17		
	ささみフライ こまつなサラダ ミネストローネ	油 油 マカロニ じゃがいも 油	◇ささみフライ まぐろ水煮 ウインナー 大豆	小松菜 キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ セロリー トマト にんにく	酢 塩 こしょう ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.4	
18 水	ごはん	米				602	●
	牛乳		牛乳		18		
	さばのごまそだれかけ からしあえ かきたまじる	ごま 砂糖 でん粉	さば みそ 豆腐 鶏卵	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ からし 塩 しょうゆ 酒 かつおだし	2.1	
19 木	コッペパン	◇コッペパン				635	
	牛乳		牛乳		19		
	チョコクリーム こめこのクリームシチュー ツナまめマヨサラダ	◇チョコクリーム じゃがいも 油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ 大豆 まぐろ水煮	玉ねぎ にんじん とうもろこし エリンギ グリンピース キャベツ 小松菜 枝豆 にんじん	コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう 酢	2.2	
20 金	ごはん	米				623	●
	牛乳		牛乳		16		
	ごもくチャーハン ぼうぎょうざ もやしサラダ	油 油 砂糖	鶏肉 ◇炒りたまご ◇棒ぎょうざ まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ グリンピース もやし にんじん 小松菜	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	2.1	
選挙管理委員会からのお知らせ 10月22日(日)はひたちなか市議会議員一般選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!							
23 月	ごはん	米				625	
	牛乳		牛乳		17		
	とうふのちゅうかに パンサンスー	油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 ごま油 砂糖 油	豆腐 豚肉 鶏ささみ油漬	しょうが 玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ オイスターソース 酒 しょうゆ 酢 からし	1.7	
24 火	レーズンパン	◇レーズンパン				606	
	牛乳		牛乳		18		
	あじフライ もやしのカレーあえ アルファベットスープ	油 油 マカロニ じゃがいも	◇あじフライ ハム 鶏肉	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢 カレー粉 塩 こしょう コンソメ	2.3	
25 水	ごはん	米				599	●
	牛乳		牛乳		17		
	キムチに こんにゃくサラダ	油 こんにゃく ごま 油 砂糖 ごま油	豚肉 生揚げ	◇白菜キムチ 白菜 大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ にら キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ こしょう みりん 酢 しょうゆ 塩	1.4	
26 木	スイートポテトトースト	◇食パン バター 砂糖 さつまいも	牛乳			596	
	牛乳		牛乳		17		
	おつきみスープ ヨーグルト	じゃがいも ◇ヨーグルト	鶏肉 ◇カラフル野菜ボールかぼちゃ	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 エリンギ	コンソメ 塩 こしょう	2.1	
27 金	ごはん	米				642	●
	牛乳		牛乳		17		
	とりにくのレモンソース こんにゃくあえ なまあげとだいこんのみそしる	でん粉 油 砂糖 ごま	鶏肉 塩昆布 生揚げ みそ	果汁(レモン) キャベツ もやし 小松菜 にんじん にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ	塩 酒 しょうゆ 塩 かつおだし	2.0	
30 月	ごはん	米				642	●
	牛乳		牛乳		14		
	にくだんごのあますあん ちゅうかあえ	じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 砂糖	◇肉団子 生揚げ ハム	にんじん 玉ねぎ しいたけ ピーマン もやし キャベツ にんじん 小松菜	しょうゆ ケチャップ 酢 しょうゆ 酢	1.9	
31 火	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 油	豚肉 大豆 チーズ セラチン	玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ にんにく トマト	ケチャップ ワイン ソース 塩 こしょう	673	
	牛乳		牛乳		15		
	かぼちゃクロック かいそうサラダ りんごゼリー	◇かぼちゃクロック 油 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	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。