



9月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校
			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	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)
4	月	ごはん	米				635	821
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しせんマーボー豆腐	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 しいたけ にはら 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	15
		からうあえ	砂糖 ごま油 油	鶏ささみ油漬 わかめ	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ 酢	2.0	2.1
5	火	ナン	◇ナン				617	744
		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	17
		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	2.6	3.2
6	水	ごはん	米				631	844
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		えびしゅうまい		◇えびしゅうまい			15	14
		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 ピーマン 黄ピーマン にんにく	酢 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤	2.1	2.5
7	木	しよくパン くろごまクリーム	◇食パン ◇黒ごまクリーム				608	791
		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	17
		こふぎいも	じゃがいも			塩 こしょう		
8	金	マゼドアンスープ	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	2.9
		ごはん	米				631	814
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		きりぼしだいこんいりピピンパ	砂糖 油	豚肉 ◇炒り卵	切干大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ	17	16
11	月	ナムル	ごま ごま油		もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ		
		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	2.1
		ごはん	米				612	833
		ぎゅうにゅう		牛乳				
12	火	ししゃものからあげ	油	◇ししゃものから揚げ			15	14
		おひだし			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 しらす 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	2.2
		コッペパン	◇コッペパン				600	794
13	水	ぎゅうにゅう		牛乳				
		フランクフルトトマトソース	砂糖 油	◇フランクフルト	たまねぎ トマト	ソース	18	17
		コールスローサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢	2.7	3.6
		ようふうたまごスープ	スパゲッティ 油	鶏肉 鶏卵	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	606	782
14	木	ごはん	米				602	797
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チリピーズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 フランクフルト ◇ミックスピーズ	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	16
		かんで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	2.8
15	金	ごはん	米				679	872
		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	◇かつお角切りでん粉付き	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	15	14
		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	1.9	2.1
19	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 さやいんげん			
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	鶏肉 ベーコン	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	638	721
		ロールパン	◇ロールパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	16
20	水	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	1.9	2.3
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー					
		ごはん	米				640	827
		ぎゅうにゅう		牛乳				
21	木	ハッシュドポーク	油 バター じゃがいも	豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ 枝豆 にんにく 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 ◇ハヤシラフ ケチャップ	14	13
		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	2.4	2.8
		ミルクパン	◇ミルクパン				621	826
		ぎゅうにゅう		牛乳				
22	金	とりにくのカレーばんごやき	パン粉 油	鶏肉		◇パンフライスパイスカレー味	18	17
		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	3.2
		むぎいりミネストローネ	押し麦 じゃがいも 油	ウインナー	にんじん たまねぎ セロリ トマト	コンソメ 塩 こしょう	639	833
		ごはん	米					
25	月	ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのしおやき		さば			17	16
		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 さつまあげ	にんじん	しょうゆ みりん	2.4	2.8
		こんにゃくのごまじる	さといも ごま	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ		653	813
26	火	ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さんまのしょうがに		◇さんまの生姜煮			17	15
		きりぼしだいこんサラダ	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	1.6
27	水	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			
		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	668	794
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コロッケ	油	◇コロッケ			12	11
28	木	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	2.0	2.5
		ごはん	米				650	837
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あつやきたまご		◇厚焼きたまご			16	15
29	金	いそかあえ		のり	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ		
		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	2.0	2.1
		くらパン	◇黒パン				620	820
		ぎゅうにゅう		牛乳				
15夜	29	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	15	14
		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	1.6	2.0
		ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			600	796
		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	14	14
けんきサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮 くきわかめ 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	1.9	2.2		
ごちくみそしる	こんにゃく	みそ	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ ほうれんそう					
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・卵抜き対応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。