



# 9月分 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	使用する食品名							栄養価	おはし	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		調味料他			
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC				
穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)			
3 火	しょくパン チョコクリーム	◇食パン	◇チョコクリーム							621 29.4 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	きびなごカリカリフライ		油			◇きびなごカリカリフライ					
	ハムマリネ		油	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう			
4 水	チキンコーンにこみ	じゃがいも	油	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし・枝豆	塩・こしょう・ワイン・クチャップ・チリパウダー		591 22.6 2.0	●
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	えびしゅうまい			◇えびしゅうまい							
5 木	はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油・ごま	豚肉		にんじん・ピーマン	だけのこ・にんにく	酢・こしょう・しょうゆ・豆板醤		616 25.2 2.3	
	わかめスープ			かまぼこ・豆腐	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ			
	ミルクパン	◇ミルクパン									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
6 金	ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	ウインナー・豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・クチャップ・こしょう・ソース・コンソメ		591 25.8 1.9	●
	かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
9 月	いわしのしょうがに			◇いわしのしょうがに						611 28.3 2.0	●
	うめおかかあえ	砂糖		かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	ねり梅・しょうゆ			
	とんじる	じゃがいも	油	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ				
	ごはん	米									
10 火	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒		609 23.6 2.1	
	ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ			
	なめこじる			豆腐・油揚げ・みそ			なめこ・大根・玉ねぎ・長ねぎ				
	ごはん	米									
11 水	コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう		650 31.4 1.7	●
	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		◇肉だんご		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう			
	ヨーグルト				ヨーグルト						
12 木	ごはん	米								609 25.2 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しろみざかなのバジルフライ		油	◇白身魚のバジルフライ							
	キャベツとコーンのサラダ		油			にんじん	とうもろこし・キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう			
13 金	ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	油	ウインナー・鶏肉		にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	クチャップ・コンソメ・こしょう・塩		634 24.1 2.3	●
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	おつきみハンバーグ	砂糖・でんぷん		◇ハンバーグ				しょうゆ・みりん			
17 火	やさいとささみのしょうががえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	しょうゆ		630 26.7 2.1	●
	いものこじる	じゃがいも・さといも		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ				
	ごもくごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ・枝豆	しょうゆ・みりん			
	はっこうにゅう				はっこうにゅう						
18 水	さばのたつたあげ	でんぷん	油	さば切り身			しょうが	しょうゆ・酒		597 27.8 1.5	●
	キャベツのごまマヨネーズあえ	ごま	ノンエッグマヨネーズ			小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ			
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
19 木	ふたにくのしょうがいため	砂糖	油	豚肉			玉ねぎ・しょうが	しょうゆ	いばらき 美味しお 献立	624 27.4 2.1	
	からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・洋辛子			
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく	ごま油	鶏肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	しょうゆ			
	わふうスパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・ベーコン	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう			
20 金	ぎゅうにゅう				牛乳					606 24.5 2.0	
	コロッケ	◇野菜コロッケ	油								
	ブロッコリーとチーズのサラダ		油		チーズ	ブロッコリー	キャベツ	酢・塩・こしょう			
	ごはん	米									
24 火	チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース		599 24.1 1.7	●
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油・ごま	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩			
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
25 水	いかにチリソースがけ	砂糖	油	◇いか澱粉付き		トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	豆板醤・中華だし・しょうゆ・酢		601 26.3 1.8	●
	かいそうサラダ		油		海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ			
	トックスープ	◇トック		鶏肉		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			
	ごはん	米									
26 木	ぎゅうにゅう				牛乳					619 24.7 1.5	
	あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ澱粉付き			長ねぎ	しょうゆ・酢			
	ごまあえ	砂糖	ごま			小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ			
	にらのスタミナじる		油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	もやし	一味唐辛子			
27 金	くろパン	◇黒パン								605 27.8 2.1	●
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さつまいものシチュー	さつまいも・小麦粉	油・バター	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう			
	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん			
30 月	ごはん	米								601 26.6 2.2	●
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	どりにくのレモンソースがけ	砂糖・でんぷん	油	鶏肉			レモン果汁	酒・しょうゆ			
	こまつなのしおこんぶあえ	ごま			塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				

※ 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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇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・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。