



# 10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	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
			(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			
			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		
1	火	くろパン ぎゅうにゅう しるみずかなフリッター コールスローサラダ イタリアンスープ	◇黒パン			牛乳				593 29 1.9
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー こんにゃくサラダ	米			牛乳				633 24.3 2.0
3	木	コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルトトマトソース チーズポテト きのこやさいのスープ	◇コッペパン			牛乳				596 27.4 2.4
4	金	ごはん ぎゅうにゅう ユウリンチー ちゅうかあえ ワンタンスープ	米			牛乳				627 25.9 2.0
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのたつたあげ ひじきだいずのいために にくだんごとやさいのみそしる	米			牛乳				636 28.4 2.0
8	火	コッペパン チョココリーム ぎゅうにゅう あきのみかくシチュー かんでんいりヘルシーサラダ	◇コッペパン	◇チョコクリーム		牛乳				651 26.3 2.2
9	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンあなかけ こんぶあえ とんじり	米			牛乳				667 26.3 2.1
10	木	ミルクパン ぎゅうにゅう ミートグラタン オニオンスープ ブルーベリーフルーツポンチ	◇ミルクパン			牛乳				666 23.8 2.3
11	金	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが かまぼこのゆずふうみあえ	米			牛乳				628 24.4 2.0
15	火	しょくパン いちごジャム 牛乳 オムレツ ツナまめマヨサラダ おつきみチャウダー	◇食パン・◇いちごジャム			牛乳				626 24.6 2.4
16	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものごまからめ どりにくとやさいのねぎしおだれあえ とうとうわかめのみそしる	米			牛乳				690 29.3 2.0
17	木	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ きりぼしだいこんのサラダ	米			牛乳				622 24.4 2.2
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのカレーやき れんこんきんぴら みだくさんじり	米			牛乳				583 26.7 1.8
21	月	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク うめドレッシングサラダ りんごゼリー	米			牛乳				617 22.8 1.8
22	火	カレーなんぼうどん ぎゅうにゅう にらともやしのおひたし こくとうむしパン	◇ソフトめん・でんぶ			牛乳				653 25.7 2.0
23	水	ごはん ぎゅうにゅう とうとうちゅうかに ハンサンスー	米			牛乳				631 26.1 1.6
24	木	ごめこのクリームスパゲッティ ミニロールパン ぎゅうにゅう だいこんとツナのサラダ	スパゲッティ・米粉 ◇ロールパン			牛乳				600 28.1 1.9
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかか いそかあえ ヒカド(ながさきけんきょうどりょうり)	米			牛乳				605 26.7 1.9
<h2>ひたちなか市誕生30周年記念献立</h2>										
28	月	みなとのぜいたくごめし ぎゅうにゅう じょうばんおきのメヒカリフライ さつまいものスタミナサラダ おいわいゼリー	米・こんにゃく・砂糖			牛乳				616 25.8 2.3
29	火	はちみつパン ぎゅうにゅう ポークピース チキンサラダ	◇はちみつパン			牛乳				606 25.8 2.3
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ハロウィーンハンバーグ もやしとこまつなのおかかあえ みぞけんちんじり パンフキン/ハロア	米			牛乳				609 22.3 1.9
31	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう かいそうサラダ どりにくとやさいのコンソメスープ ヨーグルト	◇はちみつパン・◇ミルクココア			牛乳				594 25.4 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。 ※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き用のアレルギー対応品を使用しています。