

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養量	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	小学校(中)			
			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		エネルギー(kcal)
			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		たんぱく質(g)
									食塩相当量(g)		
1	水	ごはん	米							642 26.8 1.6	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さわらだつたあげ		油	◇さわら竜田揚げ						
		たんざくこんにやくのしょうがあえ	こんにやく・砂糖	ごま油			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	しょうゆ		
		たなばたじる	そうめん・ふ		鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ	しょうゆ・塩		
		ほしのさんしょくゼリー	◇七夕お重さま三色ゼリー								
2	木	ミルクパン	◇ミルクパン							621 27.7 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ				デミグラスソース・ソース・ワイン		
		こぶきいも	じゃがいも				パセリ		こしょう		
		ミネストローネ	マカロニ	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
3	金	ごはん	米							607 24.4 2.1	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃもからあげ		油		◇ししゃもから揚げ					
		ゴーヤチャンプルー	ふ・砂糖	油	豚肉・豆腐 かつお節・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	しょうゆ・塩・酒		
		じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ			
6	月	ごはん	米							635 25.5 2.2	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		なっとう			◇納豆						
		わかめのごまかおりあえ		ごま・ごま油		わかめ	小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ		
		ピリからにくじゃが	じゃがいも しらたき・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	豆板醤・コチュジャン しょうゆ・みりん		
7	火	くろパン	◇黒パン							608 26.1 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かぼちゃのクリームシチュー	米粉	油・バター	鶏肉・ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
		レモンドレッシングサラダ	砂糖	油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう		
		とうもろこし						◇とうもろこし			
8	水	ごはん	米							638 26.0 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのカレーに	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・カレー粉		
		はるさめサラダ	春雨	油・ごま油			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
9	木	なすとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく	ワイン・ケチャップ・ソース 塩・こしょう	640 25.4 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油							
		フレンチサラダ		油			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
		ヨーグルト				ヨーグルト					
10	金	* 魚食普及推進日 *								615 24.4 1.9	●
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たらいそべあげ		油	◇たら磯辺揚げ						
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ	しょうゆ		
		スタミナみそしる	こんにやく	油・ラー油	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・にら	大根・にんにく			
13	月	ごはん	米							631 25.9 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		タコライスのぐ	砂糖	油	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・トマト ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ とうもろこし	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう・チリパウダー		
		オムレツ			◇オムレツ						
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
14	火	はちみつパン	◇はちみつパン							655 28.9 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たちうおフライ		油	◇たちうおフライ						
		たことポテトのジェノベーゼ	じゃがいも	油・◇バジルソース	たこ 鶏肉		ブロッコリー	玉ねぎ	塩・こしょう		
		とうがんいりマセドアンスープ		油			にんじん・小松菜	とうがん・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
15	水	ごはん	米							638 24.3 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		なつやさいカレー		油	豚肉		にんじん・トマト かぼちゃ	にんにく・しょうが・玉ねぎ ズッキーニ・枝豆・とうもろこし	カレールウ・カレー粉		
		ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
16	木	ガーリックチーストースト	◇食パン	オリーブ油		チーズ	パセリ	にんにく		603 27.0 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう		
		フルーツポンチ	◇みかんゼリー ◇カクテルゼリー					パインアップル(缶)・黄桃(缶)			

※ 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・卵抜き食物アレルギー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」が制定されました。

10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。

学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)

学校給食の
Instagram
毎日更新中！

