



9月 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						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	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						
			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					
2	水	ごはん	米			牛乳				628 27.5 2.0			
		ぎゅうにゅう											
		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				
		カリカリだいずサラダ		油	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう				
3	木	ミルクパン	◇ミルクパン			牛乳				640 26.0 2.3			
		ぎゅうにゅう											
		ハンバーグハニーマスタード	はちみつ・でんぷん		◇ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード				
		パンネソテー	パンネ	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう				
		マセドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		小松菜・にんじん	大根・セロリ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子				
4	金	ごはん	米			牛乳				630 23.9 1.7	●		
		ぎゅうにゅう											
		あじフライ		油	◇あじフライ								
		とりにくとやさいのねぎしおあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	しょうゆ・塩・こしょう				
		あきなすのみそしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	なす・玉ねぎ					
7	月	ごはん	米			牛乳				615 22.2 2.0	●		
		ぎゅうにゅう											
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ								
		ピリからチキンサラダ	砂糖	ごま・油	鶏ささみ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが・にんにく	酢・しょうゆ・豆板醤・塩・こしょう				
		たまごスープ	でんぷん		豆腐・鶏卵		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきだけ	中華だし・塩				
8	火	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム		牛乳				628 28.0 2.0			
		ぎゅうにゅう											
		クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉	油・バター	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ クリームコーン	コンソメ・塩・こしょう				
		こまつなとツナのサラダ	砂糖	油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう				
9	水	ごはん	米			牛乳				623 23.8 1.6			
		ぎゅうにゅう											
		マーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ				
		ハンサンズー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	酢・しょうゆ・からし				
10	木	* 魚 食 普 及 推 進 日 *										619 26.5 2.3	
		はちみつパン	◇はちみつパン			牛乳							
		ぎゅうにゅう											
		さんまカレーパンこやし			◇さんまカレーパン粉焼き								
		にんじんのチキンマヨサラダ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・枝豆	酢・こしょう				
		オニオンスープ	じゃがいも		ベーコン		小松菜	玉ねぎ・ソテーオニオン	コンソメ・塩・こしょう				
11	金	ごはん	米			牛乳				618 29.0 2.1	●		
		ぎゅうにゅう											
		とりにくのおからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	酒・塩				
		ごまあえ	砂糖	ごま		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ					
		わかめとたまねぎのみそしる			厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根					
14	月	ごはん	米			牛乳				640 26.2 2.1	●		
		ぎゅうにゅう											
		ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉・厚揚げ・みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・コチュジャン みりん				
		トックスープ	◇トック		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	長ねぎ・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				
15	火	くろパン	◇黒パン			牛乳				636 26.2 2.0			
		ぎゅうにゅう											
		たらのパシルフライ		油	◇たらのパシルフライ								
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ 油			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	酢・塩・こしょう				
		げんまいいりやさいスープ	もち玄米	油	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう				
16	水	ごはん	米			牛乳				609 26.8 1.9	●		
		ぎゅうにゅう											
		ホイコーロー	砂糖・でんぷん	油	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん 豆板醤・甜麺醤				
		ちゅうかスープ	春雨	ごま油	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ	中華だし・塩・こしょう				
17	木	スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ	油	ベーコン・豚肉	寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子	607 25.8 2.2			
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油									
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油	鶏ささみ油漬		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう				
18	金	ごはん	米			牛乳				675 31.6 2.0	●		
		ぎゅうにゅう											
		こうやどうふのたまごとじに	じゃがいも しらたき・砂糖	油	高野豆腐・鶏肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん				
		きびなごフライ		油		◇きびなごフライ							
		ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩				
24	木	くろパン	◇黒パン			牛乳				594 26.5 1.7			
		ぎゅうにゅう											
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ				
		ガーリックドレッシングサラダ			まぐろ油漬		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				
25	金	ごはん	米			牛乳				618 27.9 2.0	●		
		ぎゅうにゅう											
		さばのしおやき			さば一塩								
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ				
		おつきみじる	さといも	ごま油	豆腐・鶏肉・油揚げ ◇月見かまぼこ		にんじん	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん				
		おつきみゼリー	◇お月見梨ゼリー										
28	月	ごはん	米			牛乳				645 26.6 1.6	●		
		ぎゅうにゅう											
		かつおとじゃがいものこうみあえ	じゃがいも・砂糖	油	◇かつお鰹粉付き ◇鶏肉団子 豆腐			長ねぎ・しょうが	しょうゆ・酒・酢				
		とりだんごじる					にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん こしょう				
29	火	スイートポテトトースト	◇食パン・砂糖 さつまいも	バター		牛乳				636 27.1 1.9			
		ぎゅうにゅう				牛乳							
		にくだんごとマカロニのトマトに	マカロニ	油	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう				
		ヨーグルト				ヨーグルト							
30	水	ごはん	米			牛乳				603 25.8 2.0	●		
		ぎゅうにゅう											
		いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮								
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ				
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・大根					

※ 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）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！

