



9月献立予定表



日 曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー たんぱく質 塩分 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 たんぱく質 食塩
		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		
4 火	ナン	小麦粉 砂糖 油 ショートニング			食塩	623	780
	牛乳		牛乳				
	キーマカレー	油	ぶたにく ガルバンソー チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト	カレー粉 カレールウ ソース クチャップ こしょう	28.0	33.9
	かいそうサラダ	油 三温糖 ごま	かいそう まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう		
5 水	ごはん	米				3.3	4.1
	牛乳		牛乳			644	795
	ぎゅうどん	三温糖 油	ぎゅうにく ぶ	たまねぎ しらたき えのきたけ しょうが	みりん 醤油	25.4	29.9
	ばちじる	そうめん	油あげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし 食塩 醤油 酒		
6 木	コッペパン チョココリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン 水あめ 練乳	スキムミルク		食塩 カカオマス ココア	2.4	2.8
	牛乳		牛乳			645	822
	ポークビーンズ	三温糖 油	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	ガラスープ クチャップ 赤ワイン 中濃ソース 食塩 こしょう オレガノ マリナラニス トマトフォンデュ	25.6	31.3
	コールスローサラダ	油	チーズ	キャベツ きゅうり どうもろこし	酢 食塩 こしょう	2.9	3.8
7 金	ごはん 牛乳	米	牛乳			619	785
	さばのみそ汁	でん粉 砂糖	さば みそ				
	からしあえ			キャベツ こまつな にんじん きゅうり	醤油 洋辛子	24.5	30.7
	すましじる		とうふ わかめ	にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	かつおだし 食塩 醤油 酒		
10 月	れいとうみかん			みかん		2.1	2.5
	ごはん	米				658	829
	牛乳		牛乳				
	てりやきハンバーグ	砂糖 油 三温糖 でん粉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	食塩 醤油 みりん こしょう	24.8	30.4
11 火	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	食塩 醤油		
	ひじきりかきたまじる	でん粉	ひじき とうふ 鶏卵	にんじん にら えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ	かつおだし 食塩 醤油 みりん 酒	2.4	2.9
	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	645	859
	牛乳		牛乳				
12 水	さけのムニエル	小麦粉 油 バター	さけ	レモン果汁	食塩 こしょう	26.8	33.8
	チーズポテト	じゃがいも	チーズ		食塩 こしょう		
	むぎいりやさいスープ	麦	ウイナー	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	コンソメ 醤油 食塩 こしょう	2.6	3.5
	ごはん	米				679	822
13 木	牛乳		牛乳				
	にくじゃが	三温糖 油	ぶたにく	じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき グリンピース しょうが	酒 みりん 醤油	25.6	29.1
	いかフリッター	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 油	いか おきあみ あおさ		醤油 食塩		
	にらともやしのおひたし	ごま油	もやし にら にんじん		醤油 こしょう	1.8	2.1
14 金	セサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ごま	スキムミルク		食塩	625	843
	牛乳		牛乳				
	チキンオープン焼き	パン粉 砂糖 油	とりにく チーズ	赤ピーマン パセリ	しょうゆ 食塩 こしょう	27.0	35.6
	ツナとまめのサラダ	油 三温糖	まぐろ しろいんげんまめ	キャベツ にんじん きゅうり	食塩 酢 こしょう		
15 土	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト	クチャップ コンソメ 食塩 こしょう	3.1	4.2
	ごはん	米				658	809
	牛乳		牛乳				
	とうふのちゅうかに	油 三温糖 ごま油 でん粉	とうふ ぶたにく	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	ガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	25.1	29.6
16 日	パンサンスー	はるさめ ごま 三温糖 ごま油		にんじん もやし キャベツ きゅうり どうもろこし	醤油 酢 食塩 こしょう		
	なし			なし		2.4	2.9
	ごはん	米				634	783
	牛乳		牛乳				
17 月	「まごは(わ)やさしい」献立						
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳				
	ほっけのかおり焼き	ごま	ほっけ あおのり		食塩	27.9	33.0
18 火	ヤーコンのあまからいため	油 三温糖	ぶたにく	ヤーコン にんじん ピーマン	醤油 酒 みりん 一味唐辛子		
	くたくさんみそしる	さといも	とうふ 油あげ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ しいたけ	かつおだし	1.7	2.0
	ごはん	米				675	832
	牛乳		牛乳				
19 水	はるまき	油 小麦粉 三温糖 ショートニング 砂糖 粉あめ 小麦粉	とりにく	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし にんじん	醤油 食塩 こしょう	22.0	25.8
	ピリからチキンサラダ	ごま 三温糖 油	とりにく わかめ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが	醤油 酢 豆板醤 食塩 こしょう		
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉 ごま油	ベーコン 鶏卵	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ どうもろこし	酒 ガラスープ 食塩 醤油 こしょう オイスターソース	2.6	3.0
	ごはん	米				612	785
20 木	ながみなしおやきそば	中華めん 油 ごま油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン ねぎ	醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	27.9	35.3
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん にんじん こまつな きゅうり	醤油 酢 食塩 こしょう		
	ごはん	米				2.9	3.8
	牛乳		牛乳			711	878
21 金	さんまのかば焼き	でん粉 油 三温糖	さんま		醤油 みりん 酒		
	そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	食塩 醤油	23.4	27.8
	つきみだんごじる	白玉だんご	とりにく 油あげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん 酒		
	おつきみゼリー	砂糖 水あめ	寒天	みかん果汁 ぶどう果汁		2.3	2.7
22 土	まるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	615	805
	牛乳		牛乳				
	チーズクロック	油 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	チーズ 鶏卵 大豆粉		食塩 こしょう	22.1	27.9
	もやしサラダ	油 三温糖		もやし こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう		
23 日	やさいのスープ		ウイナー	にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ パセリ セロリー	ガラスープ 白ワイン 食塩 こしょう	3.1	4.0
	ごはん	米				595	736
	牛乳		牛乳				
	ピビンバ	油 三温糖	ぶたにく	切干だいこん たけのこ しょうが にんにく	醤油 酒 みりん コチュジャン 豆板醤	26.0	30.7
24 月	ナムル	ごま油		もやし ほうれんそう にんじん	醤油 こしょう		
	わかめスープ		とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな どうもろこし	ガラスープ 食塩 こしょう 醤油	2.5	2.9
	ごはん	米				645	853
	牛乳		牛乳				
25 火	あきのみかくシチュー	油 バター 小麦粉	とりにく 牛乳	さつまいも にんじん たまねぎ エリンギ しめじ パセリ	ガラスープ 食塩 こしょう	23.3	29.2
	こんにゃくサラダ	油 三温糖 ごま		こんにゃく キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう		
	ごはん	米				2.5	3.3
	牛乳		牛乳			669	772
26 水	チキンピラフ	米 油	とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ どうもろこし	食塩 こしょう コンソメ		
	牛乳		牛乳				
	しろみぎかなのバジルフライ	油 パン粉 バッター液	たら		バジル焼オイル	22.4	25.7
	こまつなサラダ	油	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう		
27 木	ぶどうゼリー	粉あめ 砂糖		ぶどう果汁		2.4	2.9
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳				
	ピビンバ	油 三温糖	ぶたにく	切干だいこん たけのこ しょうが にんにく	醤油 酒 みりん コチュジャン 豆板醤	26.0	30.7
28 金	ナムル	ごま油		もやし ほうれんそう にんじん	醤油 こしょう		
	わかめスープ		とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな どうもろこし	ガラスープ 食塩 こしょう 醤油	2.5	2.9
	ごはん	米				645	853
	牛乳		牛乳				

※ 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。

※ 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。