10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						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				調味料他
		おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 油脂・種実	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものケチャップあえ やさしいっばいとんじる	米 じゃがいも・砂糖	油	◇かつお鯨粉付き 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ	ケチャップ・ソース	684 26.9 1.6	●
2 木	はちみつパン ぎゅうにゅう おつきみとうにゅうシチュー コーンスローサラダ おつきみゼリー	◇はちみつパン ◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油	鶏肉・豆乳・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	663 25.6 1.9	
3 金	ポークチャーハン ぎゅうにゅう ゆきぎょうざ ちゅうかあえ	米 ごま油	ごま油	豚肉・◇炒り卵・◇なると	牛乳	にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	614 26.5 2.1	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう さわらあまごじつつたあげ ごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそじる	米 砂糖	油 ごま	◇さわら甘藷立田揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ	635 25.6 1.7	●
7 火	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーなんばんじる しょうががえ だいがくも	◇ソフトめん でんぷん	油	豚肉・なると・油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり・しょうが	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ しょうゆ しょうゆ・みりん	664 24.5 2.0	●
8 水	ごはん ぎゅうにゅう いろどりにくそぼろ おかあえ みそけんちんじる	米 砂糖	油	豚肉・大豆・◇炒り卵 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	しょうが・枝豆 キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	612 27.3 2.2	
9 木	くろパン ぎゅうにゅう ハンバーグハニーマスタードソース あおのりポテト たまごスープ	◇黒パン はちみつ	油	◇ハンバーグ	牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ	ワイン・しょうゆ・粒マスタード こしょう	610 26.4 1.8	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに からしあえ ぶたにくとだいごんのにも	米 砂糖	油	◇いわしのごまみそ煮	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・からし 酒・しょうゆ	619 27.6 1.7	●
14 火	ミルクパン ぎゅうにゅう チリピーンズ かんでんいりヘルシーサラダ	◇ミルクパン じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスピーンズ まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト 寒天 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー 酢・しょうゆ・塩・こしょう	611 26.0 2.3	
* 地域の食材を使った特別献立 *										
15 水	みなとのたこというどりやさいの ジェノバセサバグッティ ぎゅうにゅう つくばどりのチキンカツ いばせれんごんのマスタードサラダ	スバグッティ オリブ油 ◇ハジルクソース	油	たこ ◇つくばどりのチキンカツ ハム	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ れんごん・キャベツ	コンソメ・こしょう・ワイン 粒マスタード・しょうゆ・酢	621 30.6 2.2	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かまぼこのゆずふうみあえ	米 じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐 ◇かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが 切干大根・きゅうり・ゆず(果汁)	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ	624 25.2 1.9	●
17 金	レーズンパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ チーズいりこまつなサラダ ミネストローネ	◇レーズンパン	油	◇白身魚フライ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ 玉ねぎ・セロリ	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	603 25.3 2.2	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナイだめ あつあげのみそじる	米 砂糖・でんぷん	油	豚肉 生揚げ・みそ	牛乳	にんじん・にら にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく 大根・えのきたけ・長ねぎ	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	617 26.4 1.9	●
21 火	くろパン ぎゅうにゅう ミートグラタン ジュリエンスープ ブルーベリーフルーツポンチ	◇黒パン マカロニ・砂糖	油	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん・パセリ	玉ねぎ・にんにく 大根・キャベツ・セロリ	ケチャップ・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・こしょう	619 23.6 2.0	
22 水	わかめごもくごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ さつまいものガーリックサラダ	米・砂糖 油	油	鶏肉・油揚げ・大豆 さつまいも	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	枝豆 キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・みりん	608 23.7 1.8	●
23 木	コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう トマトオムレツ パンネソテー げんまいいりやさいスープ	◇コッペパン ◇キャラメルクリーム 米粉	油	◇トマトオムレツ 鶏肉・フランクフルト	牛乳	パセリ にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・エリンギ	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	648 26.8 2.3	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー カリカリだいすサラダ	米 じゃがいも	油	鶏肉 大豆・まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	カレールウ・ソース 酢・塩・こしょう	611 24.9 1.8	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのみそからあげ きりほしだいごんのいために きのこのすましじる	米 砂糖	油	◇赤魚味噌立田揚げ さつまいも 鶏肉・豆腐	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	切干大根 しめじ・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ	しょうゆ・酒 しょうゆ・酒・みりん	612 27.0 1.8	●
28 火	コッペパン ぎゅうにゅう パンフキンシチュー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	◇コッペパン 米粉	油	◇肉だんご・鶏肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ キャベツ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	636 28.4 2.4	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに はるさめサラダ	米 砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 とうもろこし	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	623 24.4 1.9	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ	米 じゃがいも・米粉	油	豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	デミグラスソース・◇ハヤシルウ・ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	650 25.7 1.9	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう あじのしモンしょうゆソースがけ いそがあえ もやしたっぷりごまみそじる	米 砂糖	油	◇あじ鯨粉付き 焼きのり	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	レモン(果汁) キャベツ・きゅうり もやし・大根	しょうゆ・酒 しょうゆ	628 28.4 1.9	●

※ 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・卵抜き対応品を使用しています。