



9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 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
		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	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 火	ナン					◇ナン			786 36.4 2.4		
	牛乳		牛乳								
	キーマカレー	豚肉・大豆 ひよこ豆		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油	ワイン・カレー粉・カレールウ			
3 水	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう	811 27.9 2.6		
	ごはん		牛乳			米					
	和風ハンバーグ	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん			
4 木	野菜とささみのしょうがあえ	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	832 30.8 2.4		
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも					
	ジャンバラヤ	鶏肉 フランクフルト		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう パプリカ粉・チリパウダー			
5 金	牛乳		牛乳						834 33.6 2.3		
	白身魚のレモンフライ	◇白身魚のレモンフライ					油				
	枝豆とコーンのサラダ			小松菜	枝豆・とうもろこし・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう			
8 月	ごはん					米			800 33.0 2.3		
	牛乳		牛乳								
	いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮									
9 火	ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	813 35.5 2.7		
	まろやかみそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・玉ねぎ	じゃがいも	ごま油				
	はちみつパン					◇はちみつパン					
10 水	牛乳		牛乳						821 28.8 1.9		
	ボークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・コンソメ・こしょう・ソース			
	グリーンサラダ	鶏ささみ水煮		ブロッコリー・小松菜	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう			
11 木	梨				梨				832 29.1 2.1		
	ごはん		牛乳			米					
	さんまフライ	◇さんまフライ					油				
12 金	こんにゃくサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ	868 25.4 2.5		
	みぞれ汁	鶏肉・豆腐		にんじん	大根・えのきだけ・ごぼう・長ねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・酒・みりん			
	ごはん		牛乳			米					
16 火	牛乳		牛乳						823 26.7 2.4		
	えびしゅうまい	◇えびしゅうまい									
	春雨のカラフル炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	だけのこ・黄パプリカ・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤			
17 水	わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきだけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	806 36.3 2.3		
	ごはん		牛乳			米					
	メンチカツ	◇キャベツメンチカツ					油				
18 木	土佐あえ	かつお節		小松菜・にんじん	もやし	砂糖	油	酢・しょうゆ	803 31.2 2.9		
	美だくさん汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく					
	ハニートースト					◇食パン・はちみつ	バター 生クリーム				
19 金	牛乳		牛乳						868 32.7 2.3		
	肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
22 月	ごはん		牛乳			米			809 32.7 2.3		
	牛乳		牛乳								
	高野豆腐の卵とじ煮	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも しらだき・砂糖	油	しょうゆ・みりん			
24 水	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	811 28.8 1.9		
	味付けのり		味付けのり								
	スパゲッティアラビアータ	ベーコン・豚肉	寒天・チーズ	にんじん・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう ソース・一味唐辛子			
25 木	牛乳		牛乳						800 34.2 2.4		
	コロッケ					◇野菜コロッケ	油				
	小松菜サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう			
26 金	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			806 32.7 2.4		
	ごはん		牛乳			米					
	牛乳		牛乳								
29 月	豚キムチ	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	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん	809 32.7 2.3		
	トックスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	えのきだけ・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			
	ごはん		牛乳			米					
30 火	牛乳		牛乳						800 34.2 2.4		
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ			
	パンサンスー	大豆・みそ		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし			
29 月	ごはん		牛乳			米			809 32.7 2.3		
	牛乳		牛乳								
	あじの南蛮づけ	◇あじ鰯粉付き			長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢・一味唐辛子			
30 火	即席漬			にんじん	キャベツ・きゅうり			塩	806 32.7 2.4		
	もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま				
	黒パン		牛乳			◇黒パン					
30 火	牛乳		牛乳						806 32.7 2.4		
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター								
	ツナ豆マヨサラダ	大豆・まぐろ油漬		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう			
30 火	カレースープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・カレールウ・カレー粉・こしょう	800 34.2 2.4		
	ごはん		牛乳			米					
	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。 ※ 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。