１０月　献立予定表

小学校
Cブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校（中）
			（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			エネルギー（ｋcal）
			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		たんぱく質（g）
			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		食塩相当量（g）
1	水	ごはん	米							678
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.8
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも・砂糖	油	◇かつお澱粉付き				ケチャップ・ソース	1.6
		やさいいっぱいとんじる		油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		
2	木	はちみつパン	◇はちみつパン							663
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.6
		おつきみとうにゅうシチュー	◇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		にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	1.9
		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	
		おつきみゼリー	◇お月見ゼリー							
3	金	ポークチャーハン	米	ごま油	豚肉・◇炒り卵・なると		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	621
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.5
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ					2.1
		ちゅうかあえ	砂糖	ごま・油・ごま油	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢	
6	月	ごはん	米							636
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.6
		さわらあまこうじたつたあげ		油	◇さわら甘麹立田揚げ					1.7
		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	
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		油揚げ・みそ	わかめ		玉ねぎ・えのきたけ		
7	火	コッペパン　りんごジャム	◇コッペパン　◇りんごジャム							620
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.3
		ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ		◇ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード	2.2
		あおのりポテト	じゃがいも			青のり			こしょう	
		たまごスープ			ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
8	水	ごはん	米							619
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.5
		いろどりにくそぼろ	砂糖	油	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	しょうゆ・酒・みりん	2.2
		おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
		みそけんちんじる	さといも・こんにゃく	ごま油	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ		
＊ 地域の食材を使った特別献立 ＊										
9	木	**みなとのたこ**といろどりやさいのジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	**たこ**	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	コンソメ・こしょう・ワイン	621
		ぎゅうにゅう				牛乳				30.6
		つくばどりのチキンカツ		油	**◇つくば鶏のチキンカツ**					2.2
		いばらきれんこんのマスタードサラダ	砂糖	油	ハム		**小松菜**・にんじん	**れんこん**・キャベツ	粒マスタード・しょうゆ・酢	
10	金	ごはん	米							627
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.2
		いわしのごまみそに			◇いわしのごまみそ煮					1.7
		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	
		ぶたにくとだいこんのにもの	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ	
14	火	ミルクパン	◇ミルクパン							617
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.8
		チリビーンズ	じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	2.3
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
15	水	ソフトメン	◇ソフトめん							673
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.2
		カレーなんばんじる	でんぷん		豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	2.0
		しょうがあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	しょうゆ	
		だいがくいも	さつまいも・砂糖	油					しょうゆ・みりん	
16	木	ごはん	米							632
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.0
		にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ・みりん	1.9
		かまぼこのゆずふうみあえ	砂糖	油	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず（果汁）	酢・しょうゆ	
17	金	レーズンパン	◇レーズンパン							601
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.3
		しろみざかなフライ		油	◇白身魚フライ					2.2
		チーズいりこまつなサラダ		油		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
20	月	ごはん	米							622
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.2
		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	1.8
		あつあげのみそしる			生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ		
21	火	くろパン	◇黒パン							625
		ぎゅうにゅう				牛乳				23.3
		ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ	2.0
		ジュリエンヌスープ		油	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	
		ブルーベリーフルーツポンチ	◇巨峰ゼリー					ブルーベリー・パインアップル（缶）・黄桃（缶）		
22	水	わかめごもくごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	しょうゆ・みりん・酒	602
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.0
		ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ				1.8
		さつまいものガーリックサラダ	さつまいも	油			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	
23	木	コッペパン　キャラメルクリーム	◇コッペパン　◇キャラメルクリーム							647
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.8
		トマトオムレツ			◇トマトオムレツ					2.3
		ペンネソテー	ペンネ	オリーブ油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
		げんまいいりやさいスープ	もち玄米		鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
24	金	ごはん	米							611
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.9
		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	1.8
		カリカリだいずサラダ		油	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
27	月	ごはん	米							611
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.4
		あかうおのみそからあげ		油	◇赤魚味噌立田揚げ					1.8
		きりぼしだいこんのいために	砂糖	油	さつま揚げ		にんじん	切干大根	しょうゆ・酒	
		きのこのすましじる			鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	しめじ・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん	
28	火	パンプキンコッペ	◇コッペパン・砂糖	バター		牛乳	かぼちゃ			619
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.9
		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 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	1.8
		ヨーグルト				ヨーグルト				
29	水	ごはん	米							640
		ぎゅうにゅう				牛乳				24.8
		とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース	1.8
		はるさめサラダ	春雨	油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
30	木	ごはん	米							661
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.2
		ハッシュドポーク	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	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	1.9
		ブロッコリーのサラダ		油	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
31	金	ごはん	米							635
		ぎゅうにゅう				牛乳				28.7
		あじのレモンしょうゆソースがけ	砂糖	油	◇あじ澱粉付き			レモン（果汁）	しょうゆ・酒	1.9
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
		もやしたっぷりごまみそしる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	もやし・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，ウインナー，フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。

１０月　献立予定表

中学校
Cブロック

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価
			（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		（黄）おもにエネルギーのもとになる		調味料他	中学校生徒
			１群	２群	３群	４群	５群	６群		エネルギー（ｋcal） たんぱく質（ｇ） 食塩相当量（ｇ）
			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		
1	水	ごはん					米			870 32.5 1.9
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいものケチャップあえ	◇かつお澱粉付き				じゃがいも・砂糖	油	ケチャップ・ソース	
		野菜いっぱい豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ		油		
2	木	はちみつパン					◇はちみつパン			860 32.3 2.6
		牛乳		牛乳						
		お月見豆乳シチュー	鶏肉・豆乳・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ	◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	
		お月見ゼリー					◇お月見ゼリー			
3	金	ポークチャーハン	豚肉・◇炒り卵・なると		にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆	米	ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	803 31.7 2.5
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
		中華あえ	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・油・ごま油	しょうゆ・酢	
6	月	ごはん					米			819 31.1 2.0
		牛乳		牛乳						
		さわら甘こうじ立田揚げ	◇さわら甘麹立田揚げ					油		
		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	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ		玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも			
7	火	コッペパン　りんごジャム					◇コッペパン　◇りんごジャム			813 32.5 2.9
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ				はちみつ		ワイン・しょうゆ・粒マスタード	
		青のりポテト		青のり			じゃがいも		こしょう	
		たまごスープ	ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ			コンソメ・塩・こしょう	
8	水	ごはん					米			800 33.2 2.5
		牛乳		牛乳						
		いろどり肉そぼろ	豚肉・大豆・◇炒り卵			しょうが・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
		おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	ごま油		
＊　地　域　の　食　材　を　使　っ　た　特　別　献　立　＊										
9	木	**漁のたこ**と彩り野菜の ジェノベーゼスパゲッティ	**たこ**	寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	800 36.7 2.8
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		つくば鶏のチキンカツ	**◇つくば鶏のチキンカツ**					油		
		茨城れんこんのマスタードサラダ	ハム		**小松菜**・にんじん	**れんこん**・キャベツ	砂糖	油	粒マスタード・しょうゆ・酢	
10	金	ごはん					米			814 33.3 1.9
		牛乳		牛乳						
		いわしのごまみそ煮	◇いわしのごまみそ煮							
		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	
		豚肉と大根の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ	
14	火	ミルクパン					◇ミルクパン			823 32.3 3.0
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
15	水	ソフトメン					◇ソフトめん			860 29.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		カレー南蛮汁	豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	でんぷん		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	
		しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ	
		大学いも					さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
16	木	ごはん					米			825 30.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		かまぼこのゆず風味あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・ゆず（果汁）	砂糖	油	酢・しょうゆ	
17	金	レーズンパン					◇レーズンパン			809 32.1 2.9
		牛乳		牛乳						
		白身魚フライ	◇白身魚フライ					油		
		チーズ入り小松菜サラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
20	月	ごはん					米			806 32.7 2.2
		牛乳		牛乳						
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	
		厚揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ				
21	火	黒パン					◇黒パン			825 29.1 2.5
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	大根・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	
		ブルーベリーフルーツポンチ				ブルーベリー・パインアップル（缶）・黄桃（缶）	◇巨峰ゼリー			
22	水	わかめ五目ごはん	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	814 30.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
		さつまいものガーリックサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	さつまいも	油	しょうゆ・みりん	
23	木	コッペパン　キャラメルクリーム					◇コッペパン・◇キャラメルクリーム			854 34.0 3.1
		牛乳		牛乳						
		トマトオムレツ	◇トマトオムレツ							
		ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	
		玄米入り野菜スープ	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	キャベツ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	
24	金	ごはん					米			792 29.9 2.1
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
		カリカリ大豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
27	月	ごはん					米			793 33.8 2.1
		牛乳		牛乳						
		赤魚のみそから揚げ	◇赤魚味噌立田揚げ					油		
		切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ・酒	
		きのこのすまし汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	しめじ・えのきたけ・しいたけ・長ねぎ			しょうゆ・酒・みりん	
28	火	パンプキンコッペ		牛乳	かぼちゃ		◇コッペパン・砂糖	バター		794 32.8 2.4
		牛乳		牛乳						
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		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						
29	水	ごはん					米			823 30.0 2.1
		牛乳		牛乳						
		豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
		春雨サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
30	木	ごはん					米			855 30.4 2.3
		牛乳		牛乳						
		ハッシュドポーク	豚肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	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	
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
31	金	ごはん					米			823 34.7 2.2
		牛乳		牛乳						
		あじのレモン醤油ソースがけ	◇あじ澱粉付き			レモン（果汁）	砂糖	油	しょうゆ・酒	
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		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		

※　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・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。