

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 （中） 小学校 エネルギー （k cal） たんぱく質 （g） 食塩相当量 （g）
			（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		
4 火		コーンピラフ	米	油	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	コンソメ・塩・こしょう	663 27.4 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		メンチカツ		油	◇メンチカツ					
		ブロッコリーとチーズのサラダ		油		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
5 水		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・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	620 27.2 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あじフライ		油	◇あじフライ					
		レモンドレッシングサラダ	砂糖	油			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン（果汁）	塩・こしょう	
6 木		ごはん	米							652 29.4 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		たいわんふうとりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒・五香粉	
		はるさめいため	春雨・砂糖	油			にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし	塩・しょうゆ・こしょう	
		サンラータン	でんぷん	ラー油	ベーコン 豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	
7 金		レーズンパン	◇レーズンパン							602 28.6 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ		トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	
		オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	
		ABCスープ	マカロニ		鶏肉		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
10 月		ごはん	米							672 25.3 1.8
		のりふりかけ	◇のりふりかけ							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とりにくのしおちゃんこ			◇鶏肉だんご・鶏肉		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが	しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	
		だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも・砂糖	油	大豆	煮干し			しょうゆ	
11 火		ごはん	米							638 26.5 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しせんふうマーボーどうふ	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・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	
		はくさいのちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	白菜・もやし	しょうゆ・酢	
12 水		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						623 27.4 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		しろみざかなのフライ		油	◇白身魚のフライ					
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油			にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ	
		むぎいりやさいスープ	麦・じゃがいも	油	鶏肉		小松菜	玉ねぎ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう	
14 金		ごはん	米							650 24.3 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	ソース・カレールウ	
		かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ	
		りんご						りんご		
17 月		いばらきのめくみごはん	米・さつまいも 砂糖	油	豚肉・油揚げ 大豆		にんじん	れんこん	しょうゆ・みりん・酒	627 27.4 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		めひかりのからあげ		油		◇めひかりの唐揚げ				
		からしあえ			ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	
18 火		ごはん	米							612 24.9 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	
		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	
		けんちんじる	さといも	油	豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	しょうゆ・酒・みりん・塩	
19 水		くろパン	◇黒パン							647 24.6 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		あきのみかくシチュー	さつまいも 小麦粉	油・バター	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	コンソメ・塩・こしょう	
		かぶとハムのサラダ		油	ハム		小松菜・にんじん	かぶ	酢・塩・こしょう	
			茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食							
20 木		ごはん	米							663 24.6 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		カリ！シャキ！いばらきガバオ	さつまいも 砂糖	油 ◇バジルソース	豚肉・大豆 ◇炒り卵		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	酒・塩・オイスターソース しょうゆ・一味唐辛子	
		はるさめスープ	春雨		豆腐・ハム		小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
21 金		しらすのペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン	しらす干し 寒天	にんじん	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく	コンソメ・しょうゆ・ワイン 塩・こしょう・一味唐辛子	654 24.7 2.4
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
		れんこんサラダ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	酢・しょうゆ	
		ヨーグルト				ヨーグルト				
25 火		ごはん	米							640 25.4 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたどんのぐ	しらたき・砂糖 でんぷん	油	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ	酒・しょうゆ・みりん	
		さつまじる	さつまいも		油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ・大根		
26 水		こめパン	◇米パン							660 31.5 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いわしフライ		油	◇いわしフライ					
		こまつなサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		カレースープ	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	
27 木		ごはん	米							654 31.1 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		なっとう			◇納豆					
		おやこに	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	
		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	
28 金		ピザトースト	◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ	605 25.1 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にくだんごとやさいのスープに	マカロニ じゃがいも		◇肉だんご		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	
		とうにゅうプリン	◇豆乳プリン							

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

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		
4 火		コーンピラフ	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米	油	コンソメ・塩・こしょう	837 33.0 2.3
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
		ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
5 水		ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	847 34.8 2.6
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
6 木		レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	872 33.2 2.2
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		台湾風鶏肉の唐揚げ 春雨炒め	鶏肉			しょうが・にんにく とうもろこし	でんぷん 春雨・砂糖	油	しょうゆ・酒・五香粉 塩・しょうゆ・こしょう	
7 金		酸辣湯(サンラータン)	ベーコン 豆腐・鶏卵		にんじん にんじん	たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	でんぷん	ラー油	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	803 35.5 2.8
		台湾バナナ				バナナ				
		レーズンパン					◇レーズンパン			
		牛乳		牛乳						
10 月		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	864 30.4 2.1
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
		ABCスープ	鶏肉		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
11 火		のりふりかけ					◇のりふりかけ			819 31.8 2.0
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の塩ちゃんこ	◇鶏肉だんご・鶏肉		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが			しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	
		大豆とさつまいもの甘辛揚げ	大豆	煮干し			さつまいも・砂糖	油	しょうゆ	
12 水		ごはん					米			805 34.0 2.8
		牛乳		牛乳						
		白身魚のフライ	◇白身魚フライ					油		
		こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ	
14 金		麦入り野菜スープ	鶏肉		小松菜	玉ねぎ・とうもろこし	麦・じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	842 29.5 2.5
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ソース・カレールウ	
17 月		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	800 33.5 2.4
		りんご				りんご				
		茨城の恵みごはん	豚肉・油揚げ 大豆		にんじん	れんこん	米・さつまいも 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
		牛乳		牛乳						
18 火		めひかりの唐揚げ		◇めひかりの唐揚げ				油		802 30.6 2.5
		からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
19 水		さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	852 30.8 2.4
		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	
		けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
		黒パン					◇黒パン			
20 木		牛乳		牛乳						798 29.2 3.0
		カリ!シャキ!いばらきガバオ	豚肉・大豆 ◇炒り卵		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	さつまいも 砂糖	油 ◇バジルソース	酒・塩・オイスターソース しょうゆ・一味唐辛子	
		春雨スープ	豆腐・ハム		小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	春雨		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		しらすのペペロンチーノ	ベーコン	しらす干し チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・しょうゆ・ワイン 塩・こしょう・一味唐辛子	
21 金		牛乳		牛乳						826 30.6 2.4
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		れんこんサラダ			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢・しょうゆ	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
25 火		ごはん					米			820 38.4 2.8
		牛乳		牛乳						
		豚丼の具	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ	しらたき・砂糖 でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん	
		さつま汁	油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ・大根	さつまいも			
26 水		米パン					◇米パン			831 36.5 2.1
		牛乳		牛乳						
		いわしフライ	◇いわしフライ					油		
		小松菜サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
27 木		カレースープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	810 32.8 3.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							
28 金		親子煮	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	810 32.8 3.1
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
		ピザトースト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	
		牛乳		牛乳						
28 金		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	マカロニ じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	810 32.8 3.1
		豆乳プリン					◇豆乳プリン			

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。