

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) 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	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	
5 水	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	635 27.3 1.7
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ほっけのたつたあげ		油	◇ほっけの竜田揚げ					
6 木	キャベツとこまつなのあえもの	砂糖	ごま油			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	652 29.4 1.9
	とんじる	じゃがいも こんにゃく	油	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜		
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
7 金	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	650 24.3 2.1
	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	
	ごはん	米							
10 月	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	
11 火	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	654 31.1 1.9
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	なっとう			◇納豆					
12 水	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	654 24.7 2.4
	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	
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
14 金	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						647 24.6 1.9
	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				
	くろパン	◇黒パン							
17 月	ぎゅうにゅう				牛乳				605 25.1 2.3
	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	
	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	
18 火	ぎゅうにゅう				牛乳				627 27.4 2.0
	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							
	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	
19 水	ぎゅうにゅう				牛乳				612 24.9 2.0
	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	
	ごはん	米							
20 木	ぎゅうにゅう				牛乳				663 24.6 1.9
	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	
茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食									
21 金	ごはん	米							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	
25 火	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	663 27.4 1.9
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	メンチカツ		油	◇メンチカツ					
26 水	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	640 25.4 2.0
	ごはん	米							
	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 えのきだけ	酒・しょうゆ・みりん	
27 木	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		638 26.5 1.7
	ごはん	米							
	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	
28 金	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	620 27.2 2.0
	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	
	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	

※ 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。



11月分 献立予定表



ひたちなか市立

中学校

Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) 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のになる			調味料他
			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	レーズンパン					◇レーズンパン		803 35.5 2.8	
		牛乳		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	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		
5	水	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			
		牛乳		牛乳						
		ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ					油		
6	木	キャベツと小松菜のあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	
		豚汁	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも こんにゃく	油		
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
7	金	台湾風鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒・五香粉	
		春雨炒め			にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし	春雨・砂糖	油	塩・しょうゆ・こしょう	
		酸辣湯 (サンラータン)	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	でんぷん	ラー油	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	
		台湾バナナ				バナナ				
10	月	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		
		牛乳		牛乳					油	
		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	
11	火	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	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		納豆	◇納豆							
12	水	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	
		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	
		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	
		牛乳		牛乳						
14	金	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						
		黒パン					◇黒パン			
17	月	牛乳		牛乳						
		秋の味覚シチュー	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		かぶとハムのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	かぶ		油	酢・塩・こしょう	
		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	
18	火	牛乳		牛乳						
		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	
		豆乳プリン					◇豆乳プリン			
		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	
19	水	牛乳		牛乳						
		めひかりの唐揚げ		◇めひかりの唐揚げ				油		
		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			
20	木	牛乳		牛乳						
		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	
		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	
茨城県内全校一斉 いばらき ^{おい} 美味しお給食										
21	金	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		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	
25	火	米パン					◇米パン			
		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	
26	水	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	
		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	
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
27	木	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	
		ごはん					米			
		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	
28	金	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			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		四川風麻婆豆腐	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	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	
29	土	白菜の中華あえ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	白菜・もやし	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
		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	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
30	日	あじフライ	◇あじフライ					油		
		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	

※ 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。