

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	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	623 27.4 2.1
	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		
	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
11 火	ぎゅうにゅう				牛乳				654 31.1 1.9
	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	
12 水	ごはん	米							647 24.6 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	
14 金	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	605 25.1 2.3
	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				
	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
17 月	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	627 27.4 2.0
	ヨーグルト				ヨーグルト				
	くろパン	◇黒パン							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
18 火	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	612 24.9 2.0
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
19 水	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	663 24.6 1.9
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
20 金	めひかりのからあげ		油		◇めひかりの唐揚げ				660 31.5 2.3
	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							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
21 金	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	663 27.4 1.9
	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								
25 火	ごはん	米							660 27.2 2.0
	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	
26 水	こめパン	◇米パン							660 27.2 2.0
	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	
27 木	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					
28 金	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 えのきたけ	酒・しょうゆ・みりん	
29 土	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	
30 日	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					
1 月	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	620 27.2 2.0

※ 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						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	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	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	818 32.5 2.0		
	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				
	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	855 33.2 2.2		
	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								
6 木	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	840 29.5 2.5		
	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						
7 金	ごはん					米			805 34.0 2.8		
	牛乳		牛乳								
	ボークカレー	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			
	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			
10 月	りんご				りんご				829 36.5 2.1		
	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								
	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	798 29.2 3.0		
	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								
11 火	納豆	◇納豆							852 30.8 2.4		
	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			
12 水	牛乳		牛乳						810 32.8 3.1		
	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								
14 金	黒パン					◇黒パン			800 30.6 2.5		
	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			
17 月	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	850 29.6 2.2		
	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					
18 火	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	799 33.5 2.4		
	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			
19 水	ごはん					米			820 38.4 2.8		
	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	836 33.0 2.3		
	茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食										
	20 金	ごはん					米				824 30.6 2.4
		牛乳		牛乳							
カリ！シャキ！いばらきガパオ		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			
21 金	米パン					◇米パン			817 31.8 2.0		
	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			
	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	847 34.8 2.6		
	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				
25 火	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	847 34.8 2.6		
	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			
26 水	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			817 31.8 2.0		
	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			
27 木	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	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					
28 金	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。