

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	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	
5 水	ごはん	米			牛乳				654 31.1 1.9
	ぎゅうにゅう								
	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	
6 木	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	604 31.2 2.7
	まるパン	◇丸パン							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	たいわんふうとりにくのからあげ はるさめいため	でんぷん 春雨・砂糖	油	鶏肉		しょうが・にんにく とうもろこし	しょうゆ・酒・五香粉 塩・しょうゆ・こしょう		
7 金	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	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					
10 月	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	
11 火	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		605 25.1 2.3
	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				
	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	
12 水	とうにゅうプリン	◇豆乳プリン							650 24.3 2.1
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	ボークカレー	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	
14 金	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	635 27.3 1.7
	りんご						りんご		
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう			牛乳					
17 月	ほっけのたつたあげ		油	◇ほっけの竜田揚げ					647 24.6 1.9
	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	
	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		
	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	
18 火	ぎゅうにゅう				牛乳				627 27.4 2.0
	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				
19 水	くろパン	◇黒パン							663 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	
20 木	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	
英城県内全校一斉 いばらき美味しお給食									
20 木	ごはん	米			牛乳				663 24.6 1.9
	ぎゅうにゅう								
	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	ごはん	米			牛乳				612 24.9 2.0
	ぎゅうにゅう								
	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	
25 火	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	602 28.6 2.2
	レーズンパン	◇レーズンパン							
	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	
26 水	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	672 25.3 1.8
	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	
	ごはん	米							
	のりふりかけ	◇のりふりかけ							
27 木	ぎゅうにゅう			牛乳					660 31.5 2.3
	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	
	こめパン	◇米パン							
28 金	ぎゅうにゅう			牛乳					638 26.5 1.7
	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	
28 金	ごはん	米							660 31.5 2.3
	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	

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。



11月分 献立予定表



ひたちなか市立

中学校

C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	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		
	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	
5 水	ごはん					米			831 36.5 2.1
	牛乳		牛乳						
	納豆	◇納豆							
	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	
6 木	丸パン					◇丸パン			841 37.1 3.4
	牛乳		牛乳						
	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				
7 金	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	
10 月	ごはん					米			826 30.6 2.4
	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			
11 火	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	810 32.8 3.1
	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			
12 水	ごはん					米			842 29.5 2.5
	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	
	りんご				りんご				
14 金	ごはん					米			818 32.5 2.0
	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	
	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		
17 月	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	798 29.2 3.0
	牛乳		牛乳						
	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						
18 火	黒パン					◇黒パン			852 30.8 2.4
	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	
19 水	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	800 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	
茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食									
20 木	ごはん					米			852 29.6 2.2
	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 ◇バジルソース	油	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	ごはん					米			802 30.6 2.5
	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 けんちん汁			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・塩	
25 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	
26 水	ごはん					米			864 30.4 2.1
	のりふりかけ					◇のりふりかけ			
	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	
27 木	米パン					◇米パン			820 38.4 2.8
	牛乳		牛乳						
	いわしフライ	◇いわしフライ					油	酢・塩・こしょう	
	小松菜サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油		
	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	
28 金	ごはん					米			819 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	
	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	

※ 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。