



# 10月 献立予定表



ひたちなか市 小学校  
Cブロック

| 日  | 曜 | 献立名               | 使 用 す る 食 品 名      |              |                   |          |                      |                     | 栄養価<br>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 |                     |                     | 調味料他 |                    |
|    |   |                   | 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       |                     |      |                    |
| 1  | 木 | くろパン              | ◇黒パン               |              |                   |          |                      |                     |                     |      | 627<br>25.5<br>2.3 |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | 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     |      |                    |
|    |   | ごまドレッシングサラダ       | 砂糖                 | ごま・油         | 鶏ささみ水煮            |          | にんじん・小松菜             | キャベツ                | 酢・しょうゆ              |      |                    |
| 2  | 金 | ジュリエンスープ          |                    |              | ベーコン              |          | にんじん・パセリ             | 玉ねぎ・大根・セロリ          | コンソメ・塩・こしょう         |      | 629<br>26.1<br>2.3 |
|    |   | ごはん のりふりかけ        | 米・◇のりふりかけ          |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | にくじゃが             | じゃがいも              | 油            | 豚肉・高野豆腐           |          | にんじん                 | 玉ねぎ・しょうが            | しょうゆ・みりん            |      |                    |
| 5  | 月 | 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            |      | 652<br>26.0<br>1.8 |
|    |   | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | 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・白菜         | 酒・しょうゆ・オ伊斯ターソース     |      |                    |
| 6  | 火 | はるさめサラダ           | 春雨                 | 油            | 鶏ささみ水煮            |          | にんじん                 | キャベツ・とうもろこし         | 酢・しょうゆ・塩・こしょう       |      | 662<br>31.5<br>2.1 |
|    |   | ナン                | ◇ナン                |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | キーマカレー            |                    | 油            | 豚肉・大豆・ひよこ豆        |          | にんじん・ピーマン・トマト        | 玉ねぎ・にんにく・しょうが       | ワイン・カレー粉・カレールウ      |      |                    |
| 7  | 水 | マカロニサラダ           | マカロニ               | 油            | まぐろ油漬             |          | にんじん                 | キャベツ・とうもろこし         | 酢・塩・こしょう            |      | 649<br>28.2<br>2.2 |
|    |   | ブルーベリーゼリー         | ◇ブルーベリーゼリー         |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | 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          |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
| 8  | 木 | ししゃもフライ           |                    | 油            |                   | ◇ししゃもフライ |                      |                     |                     |      | 680<br>27.0<br>2.2 |
|    |   | 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                |      |                    |
|    |   | ジェノバゼスバゲッティ       | スバゲッティ             | 油            | 鶏肉・ウインナー          | 寒天       | ブロッコリー・にんじん          | 玉ねぎ・エリンギ・にんにく       | コンソメ・こしょう・ワイン       |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            | ◇バジルソース            |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
| 9  | 金 | オニオンドレッシングサラダ     |                    | 油            | まぐろ油漬             |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・ソーテオニオン・にんにく   | しょうゆ・みりん            |      | 680<br>27.0<br>2.2 |
|    |   | ドーナツ              | ◇ミルクドーナツ           | 油            |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | * 魚 食 普 及 推 進 日 * |                    |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
| 13 | 火 | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      | 636<br>23.7<br>2.0 |
|    |   | さんまのかば焼き          | 砂糖                 | 油            | ◇さんま開き穀粉付き        |          |                      | しょうが                | しょうゆ・酒・みりん          |      |                    |
|    |   | そくせきづけ            |                    | ごま油          |                   |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                | 塩                   |      |                    |
|    |   | とうにゅうまろやかみそしる     | じゃがいも              | 油            | 豚肉・豆乳・みそ          |          | にんじん                 | 大根・長ねぎ              |                     |      |                    |
| 14 | 水 | まるパン              | ◇丸パン               |              |                   |          |                      |                     |                     |      | 601<br>26.3<br>2.3 |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | かつおメンチ            |                    | 油            | ◇かつおメンチカツ         |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | かぶとハムのサラダ         |                    | 油            | ハム                |          | にんじん                 | かぶ・キャベツ             | 酢・塩・こしょう            |      |                    |
| 15 | 木 | こんさいミネストローネ       | さつまいも・マカロニ         | 油            | 鶏肉・大豆             |          | にんじん・トマト             | れんこん                | コンソメ・塩・こしょう         |      | 632<br>25.2<br>1.9 |
|    |   | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            | 砂糖・でんぷん            | 油            | 豚肉                |          | にんじん・にら              | 玉ねぎ・キャベツ・にんにく       | 酒・みりん・しょうゆ          |      |                    |
|    |   | ぶたにくのスタミナいため      |                    |              | 油揚げ・みそ            |          | にんじん・小松菜             | 大根・長ねぎ              | オ伊斯ターソース・こしょう       |      |                    |
| 16 | 金 | さつまじる             | さつまいも              |              |                   |          |                      |                     |                     |      | 624<br>26.1<br>2.2 |
|    |   | コッペパン りんごジャム      | ◇コッペパン             |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            | ◇りんごジャム            |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | きのこのシチュー          | じゃがいも・小麦粉          | 油・バター        | 鶏肉・フランクフルト        | 牛乳・チーズ   | にんじん                 | 玉ねぎ・とうもろこし          | コンソメ・塩・こしょう         |      |                    |
| 19 | 月 | レモンドレッシングサラダ      | 砂糖                 | 油            | 白いんげん豆            |          | 小松菜・にんじん             | エリンギ・しめじ            | 塩・こしょう              |      | 630<br>27.2<br>1.7 |
|    |   | ごはん               | 米                  |              | まぐろ水煮             |          |                      | キャベツ・レモン(果汁)        |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | めばるだつたあげ          |                    | 油            | ◇めばる竜田揚げ          |          |                      |                     |                     |      |                    |
| 20 | 火 | こんやくサラダ           | こんにゃく・砂糖           | 油            |                   |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                | 酢・しょうゆ・塩            |      | 637<br>23.7<br>2.3 |
|    |   | もやしだつぷりごまみそしる     |                    | ごま油・ごま       | 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ      |          | にんじん                 | キャベツ                | もやし・大根              |      |                    |
|    |   | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
| 21 | 水 | いなだのてりやき          |                    |              | ◇いなだ照り焼き          |          |                      |                     |                     |      | 626<br>28.0<br>1.9 |
|    |   | やさいとハムのしょうがあえ     | 砂糖                 | ごま油          | ハム                |          | にんじん                 | キャベツ・もやし・しょうが       | しょうゆ                |      |                    |
|    |   | たまこじる             | たまこもち              |              | 鶏肉・大豆             |          | にんじん・小松菜             | 白菜・しめじ・長ねぎ          | しょうゆ・塩・酒・みりん        |      |                    |
|    |   | ココアあげパン           | ◇コッペパン             | 油            |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
| 22 | 木 | ぎゅうにゅう            | ◇ミルクココア            |              |                   |          |                      |                     |                     |      | 628<br>23.2<br>2.1 |
|    |   | さつまいもサラダ          | さつまいも              | ノンエッグマヨネーズ・油 | まぐろ水煮             |          | にんじん                 | キャベツ・きゅうり           | 酢・しょうゆ・こしょう         |      |                    |
|    |   | ワンタンスープ           | ◇ワンタン              | ごま油          | 豚肉                |          | 小松菜・にんじん             | もやし・長ねぎ             | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう    |      |                    |
|    |   | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
| 23 | 金 | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      | 637<br>27.2<br>2.0 |
|    |   | えびしゅうまい           |                    |              | ◇えびしゅうまい          |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | はるさめのカラフルいため      | 春雨・砂糖              | 油・ごま         | 豚肉                |          | にんじん・ピーマン            | とうもろこし・にんにく         | 塩・こしょう・酢・しょうゆ       |      |                    |
|    |   | チゲスープ             |                    | ごま油          | ◇鶏肉だんご・豆腐・みそ      |          | にんじん・にら              | ◇白菜キムチ・白菜・えのきたけ・長ねぎ | しょうゆ                |      |                    |
| 26 | 月 | ミートソーススバゲッティ      | スバゲッティ             | 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         |      | 612<br>28.2<br>1.9 |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     | こしょう・ソース            |      |                    |
|    |   | だらのレモンフライ         |                    | 油            | ◇だらのレモンフライ        |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | チキンサラダ            |                    | 油            | 鶏ささみ水煮            |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・とうもろこし         | 酢・塩・こしょう            |      |                    |
| 27 | 火 | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      | 637<br>27.2<br>2.0 |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | あつやきたまご           |                    |              | ◇厚焼きたまご           |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | わさびあえ             |                    |              | まぐろ油漬             |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                | しょうゆ・わさび粉           |      |                    |
| 28 | 水 | だいこんとぶたにくのいために    | こんにゃく・砂糖           | 油            | 豚肉・厚揚げ            |          | にんじん                 | 大根・玉ねぎ・しょうが         | しょうゆ・みりん            |      | 625<br>23.6<br>1.8 |
|    |   | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | とうふハンバーグ          |                    |              | ◇豆腐ハンバーグ          |          |                      |                     |                     |      |                    |
| 29 | 木 | わふうサラダ            | 砂糖                 | 油            | まぐろ水煮             | わかめ      | にんじん・小松菜             | 大根                  | しょうゆ・酢・こしょう         |      | 629<br>26.2<br>2.3 |
|    |   | どさんこじる            | じゃがいも              | 油・バター        | 豚肉・みそ             |          | にんじん                 | 玉ねぎ・もやし・長ねぎ         | しょうゆ                |      |                    |
|    |   |                   |                    |              |                   |          |                      | とうもろこし・しょうが・にんにく    |                     |      |                    |
|    |   | はちみつパン            | ◇はちみつパン            |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
| 30 | 金 | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      | 629<br>26.2<br>2.3 |
|    |   | チリピーンズ            | じゃがいも              | 油            | 豚肉・フランクフルト        |          | にんじん・トマト             | 玉ねぎ・にんにく            | ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう   |      |                    |
|    |   | ブロッコリーとチーズのサラダ    | 砂糖                 | 油            | 大豆・◇ミックスピーンズ      | チーズ      | ブロッコリー・小松菜           | とうもろこし              | ソース・チリパウダー          |      |                    |
|    |   | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      | 酢・塩・こしょう            |                     |      |                    |
| 31 | 土 | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   |          |                      |                     |                     |      | 632<br>29.8<br>1.8 |
|    |   | 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              |      |                    |
|    |   | きりぼしだいのオ伊斯ターいため   |                    | 油            | さつま揚げ             |          | にんじん・チンゲンサイ          | 切干大根・キャベツ           | ソース・オ伊斯ターソース・塩・こしょう |      |                    |
|    |   | わかめスープ            | でんぷん               |              | ベーコン・豆腐           | わかめ      | にんじん                 | 玉ねぎ・大根・えのきたけ        | 中華だし・塩・こしょう         |      |                    |
| 32 | 日 | パンフキン toast       | ◇食パン・砂糖            | バター          |                   |          | かぼちゃ                 | 玉ねぎ・白菜              | コンソメ・塩・こしょう         |      | 615<br>27.7<br>1.8 |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | にくだんこやさいのスープに     | じゃがいも              | 油            | ◇肉だんご・鶏肉          |          | にんじん                 | 玉ねぎ・白菜              |                     |      |                    |
|    |   | ヨーグルト             |                    |              |                   | ヨーグルト    |                      |                     |                     |      |                    |
| 33 | 月 | ごはん               | 米                  |              |                   |          |                      |                     |                     |      | 624<br>31.0<br>2.1 |
|    |   | ぎゅうにゅう            |                    |              |                   | 牛乳       |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | ほっけのカレーしょうゆやき     |                    |              | ◇ほっけカレーしょうゆ焼き     |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   | うめドレッシングサラダ       | はちみつ               | 油            |                   |          | にんじん・小松菜             | キャベツ                | ねり梅・酢・しょうゆ          |      |                    |
| 34 | 火 | とりにくとこんさいのみそに     | さといも・こんにゃく         | ごま油          | 鶏肉・厚揚げ・みそ         |          | にんじん                 | 大根・ごぼう              | みりん・酒・しょうゆ          |      |                    |
|    |   |                   | 砂糖・でんぷん            |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   |                   |                    |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |
|    |   |                   |                    |              |                   |          |                      |                     |                     |      |                    |

※ 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。  
※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。  
10月10日は「魚(と)の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。  
学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)

ひたちなか市  
学校給食の  
Instagram





# 10月 献立予定表



ひたちなか市 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<br>中学校生徒<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) |
|----|---|-------------------|-------------------|----------|----------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |   |                   | (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    |              |                             |                                                                 |
|    |   |                   | 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        |                             |                                                                 |
| 1  | 木 | 黒パン               |                   |          |                      | ◇黒パン                            |                       |              | 826                         |                                                                 |
|    |   | 牛乳                | 牛乳                |          |                      |                                 |                       |              | 32.0                        |                                                                 |
|    |   | 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            | 2.8                         |                                                                 |
|    |   | ごまドレッシングサラダ       | 鶏ささみ水煮            |          | にんじん・小松菜             | キャベツ                            | 砂糖                    | ごま・油         |                             |                                                                 |
| 2  | 金 | ジュリエンスープ          | ベーコン              |          | にんじん・パセリ             | 玉ねぎ・大根・セロリ                      |                       |              |                             |                                                                 |
|    |   | ごはん のりふりかけ        |                   |          |                      |                                 | 米・◇のりふりかけ             |              |                             |                                                                 |
|    |   | 牛乳                | 牛乳                |          |                      |                                 |                       |              | 811                         |                                                                 |
|    |   | 肉じゃが              | 豚肉・高野豆腐           |          | にんじん                 | 玉ねぎ・しょうが                        | じゃがいも<br>こんにゃく・砂糖     | 油            | 31.3                        |                                                                 |
| 5  | 月 | からしあえ             | ハム                |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・もやし                        |                       |              | 2.6                         |                                                                 |
|    |   | ごはん               |                   |          |                      |                                 | 米                     |              |                             |                                                                 |
|    |   | 牛乳                | 牛乳                |          |                      |                                 |                       |              | 837                         |                                                                 |
|    |   | 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・白菜                     | 砂糖・でんぷん               | 油・ごま油        | 31.2                        |                                                                 |
| 6  | 火 | 春雨サラダ             | 鶏ささみ水煮            |          | にんじん                 | キャベツ・とうもろこし                     | 春雨                    | 油            | 2.1                         |                                                                 |
|    |   |                   |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |
|    |   | ナン                |                   | 牛乳       |                      |                                 | ◇ナン                   |              |                             |                                                                 |
|    |   | 牛乳                | 牛乳                |          |                      |                                 |                       |              | 803                         |                                                                 |
| 7  | 水 | キーマカレー            | 豚肉・大豆・ひよこ豆        | 乳        | にんじん・ピーマン・トマト        | 玉ねぎ・にんにく・しょうが                   |                       | 油            | 37.6                        |                                                                 |
|    |   | マカロニサラダ           | まぐろ油漬             |          | にんじん                 | キャベツ・とうもろこし                     | マカロニ                  | 油            | 2.4                         |                                                                 |
|    |   | ブルーベリーゼリー         |                   |          |                      |                                 | ◇ブルーベリーゼリー            |              |                             |                                                                 |
|    |   | 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                  |                                                                 |
| 8  | 木 | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              | 804                         |                                                                 |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       | 油            |                             |                                                                 |
|    |   | ししゃもフライ           |                   | ◇ししゃもフライ |                      |                                 |                       | ごま           | しょうゆ                        |                                                                 |
|    |   | ごまあえ              |                   |          | にんじん・小松菜             | キャベツ・もやし                        | 砂糖                    |              |                             |                                                                 |
| 9  | 金 | ジェノバゼスバゲッティ       | 鶏肉・ウインナー          | 寒天       | ブロッコリー・にんじん          | 玉ねぎ・エリンギ・にんにく                   | スバゲッティ                | 油<br>◇バジルソース | コンソメ・こしょう・ワイン               | 800                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              | 32.6                        |                                                                 |
|    |   | オニオンドレッシングサラダ     | まぐろ油漬             |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・ソテーオニオン・にんにく               |                       | 油            | しょうゆ・みりん                    |                                                                 |
|    |   | ドーナツ              |                   |          |                      | ◇ミルクドーナツ                        | 油                     |              | 2.7                         |                                                                 |
| 13 | 火 | * 魚 食 普 及 推 進 日 * |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |
|    |   | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 807                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             | 28.6                                                            |
|    |   | さんまのかばやき          | ◇さんま開き澱粉付き        |          |                      | しょうが                            | 砂糖                    | 油            | しょうゆ・酒・みりん                  | 2.2                                                             |
| 14 | 水 | 即席漬               |                   |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                            |                       | ごま油          | 塩                           |                                                                 |
|    |   | 豆乳まろやかみそ汁         | 豚肉・豆乳・みそ          |          | にんじん                 | 大根・長ねぎ                          | じゃがいも                 | 油            |                             |                                                                 |
|    |   | 丸パン               |                   | 牛乳       |                      |                                 | ◇丸パン                  |              |                             | 814                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             | 33.6                                                            |
| 15 | 木 | かつおメンチ            | ◇かつおメンチカツ         |          |                      |                                 |                       | 油            |                             | 3.1                                                             |
|    |   | かぶとハムのサラダ         | ハム                |          | にんじん                 | かぶ・キャベツ                         |                       | 油            | 酢・塩・こしょう                    |                                                                 |
|    |   | 根菜ミネストローネ         | 鶏肉・大豆             |          | にんじん・トマト             | れんこん                            | さつまいも・マカロニ            | 油            | コンソメ・塩・こしょう                 |                                                                 |
|    |   |                   |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |
| 16 | 金 | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 823                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 30.4                                                            |
|    |   | 豚肉のスタミナ炒め         | 豚肉                |          | にんじん・にら              | 玉ねぎ・キャベツ・にんにく                   | 砂糖・でんぷん               | 油            | 酒・みりん・しょうゆ<br>オイスターソース・こしょう | 2.3                                                             |
|    |   | さつま汁              | 油揚げ・みそ            |          | にんじん・小松菜             | 大根・長ねぎ                          | さつまいも                 |              |                             |                                                                 |
| 19 | 月 | コッペパン りんごジャム      |                   |          |                      |                                 | ◇コッペパン<br>◇りんごジャム     |              |                             | 804                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 32.5                                                            |
|    |   | きのこのシチュー          | 鶏肉・フランクフルト        | 牛乳・チーズ   | にんじん                 | 玉ねぎ・とうもろこし<br>エリンギ・しめじ          | じゃがいも・小麦粉             | 油・バター        | コンソメ・塩・こしょう                 | 2.8                                                             |
|    |   | レモンドレッシングサラダ      | 白いんげん豆<br>まぐろ水煮   |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・レモン(果汁)                    | 砂糖                    | 油            | 塩・こしょう                      |                                                                 |
| 20 | 火 | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 816                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 33.1                                                            |
|    |   | めばる竜田揚げ           | ◇めばる竜田揚げ          |          |                      |                                 |                       | 油            |                             | 2.0                                                             |
|    |   | こんにゃくサラダ          |                   |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                            | こんにゃく・砂糖              | 油            | 酢・しょうゆ・塩                    |                                                                 |
| 21 | 水 | 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       |                             |                                                                 |
|    |   | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 816                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 34.1                                                            |
|    |   | いなだの照り焼き          | ◇いなだの照り焼き         |          |                      |                                 |                       |              |                             | 2.2                                                             |
| 22 | 木 | 野菜とハムの生妻あえ        | ハム                |          | にんじん                 | キャベツ・もやし・しょうが                   | 砂糖                    | ごま油          | しょうゆ                        |                                                                 |
|    |   | だまこ汁              | 鶏肉・大豆             |          | にんじん・小松菜             | 白菜・しめじ・長ねぎ                      | だまこもち                 |              | しょうゆ・塩・酒・みりん                |                                                                 |
|    |   | ココア揚げパン           |                   |          |                      |                                 | ◇コッペパン<br>◇ミルクココア     | 油            |                             | 836                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 29.1                                                            |
| 23 | 金 | さつまいもサラダ          | まぐろ水煮             |          | にんじん                 | キャベツ・きゅうり                       | さつまいも                 | ノンエッグマヨネーズ・油 | 酢・しょうゆ・こしょう                 | 2.8                                                             |
|    |   | ワンタンスープ           | 豚肉                |          | 小松菜・にんじん             | もやし・長ねぎ                         | ◇ワンタン                 | ごま油          | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう            |                                                                 |
|    |   | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 808                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 28.1                                                            |
| 24 | 月 | えびしゅうまい           | ◇えびしゅうまい          |          |                      |                                 |                       |              |                             | 2.6                                                             |
|    |   | 春雨のカラフル炒め         | 豚肉                |          | にんじん・ピーマン            | とうもろこし・にんにく                     | 春雨・砂糖                 | 油・ごま         | 塩・こしょう・酢・しょうゆ               |                                                                 |
|    |   | チゲスープ             | ◇鶏肉だんご・豆腐・みそ      |          | にんじん・にら              | ◇白菜キムチ・白菜・えのきたけ・長ねぎ             |                       | ごま油          | しょうゆ                        |                                                                 |
|    |   | ミートソーススバゲッティ      | 豚肉・大豆             | チーズ・寒天   | にんじん・トマト             | 玉ねぎ・にんにく                        | スバゲッティ                | 油            | ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース        |                                                                 |
| 25 | 火 | ミニロールパン           |                   | 牛乳       |                      |                                 | ◇ロールパン                |              |                             | 837                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 36.0                                                            |
|    |   | たらのレモンフライ         | ◇たらのレモンフライ        |          |                      |                                 |                       | 油            |                             | 2.6                                                             |
|    |   | チキンサラダ            | 鶏ささみ水煮            |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ・とうもろこし                     |                       | 油            | 酢・塩・こしょう                    |                                                                 |
| 26 | 水 | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 824                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 32.9                                                            |
|    |   | 厚焼きたまご            | ◇厚焼きたまご           |          |                      |                                 |                       |              |                             | 2.3                                                             |
|    |   | わさびあえ             | まぐろ油漬             |          | 小松菜・にんじん             | キャベツ                            |                       |              | しょうゆ・わさび粉                   |                                                                 |
| 27 | 木 | 大根と豚肉の炒め煮         | 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              | 油            | しょうゆ・みりん                    |                                                                 |
|    |   | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 805                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 28.1                                                            |
|    |   | 豆腐ハンバーグ           | ◇豆腐ハンバーグ          |          |                      |                                 |                       |              |                             | 2.0                                                             |
| 28 | 火 | 和風サラダ             | まぐろ水煮             | わかめ      | にんじん・小松菜             | 大根                              | 砂糖                    | 油            | しょうゆ・酢・こしょう                 |                                                                 |
|    |   | どさんこ汁             | 豚肉・みそ             |          | にんじん                 | 玉ねぎ・もやし・長ねぎ<br>とうもろこし・しょうが・にんにく | じゃがいも                 | 油・バター        | しょうゆ                        |                                                                 |
|    |   | はちみつパン            |                   | 牛乳       |                      |                                 | ◇はちみつパン               |              |                             | 830                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 32.9                                                            |
| 29 | 金 | チリピーンズ            | 豚肉・フランクフルト        |          | 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・塩・こしょう           | 2.9                                                             |
|    |   | ブロッコリーとチーズのサラダ    | 大豆・◇ミックスピーンズ      | チーズ      | ブロッコリー・小松菜           | とうもろこし                          | 砂糖                    | 油            | 酢・塩・こしょう                    |                                                                 |
|    |   | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 817                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 35.7                                                            |
| 30 | 月 | 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                      | 2.1                                                             |
|    |   | 切り干し大根のオイスター炒め    | さつま揚げ             |          | にんじん・チンゲンサイ          | 切干大根・キャベツ                       |                       | 油            | ソース・オイスターソース・塩・こしょう         |                                                                 |
|    |   | わかめスープ            | ベーコン・豆腐           | わかめ      | にんじん                 | 玉ねぎ・大根・えのきたけ                    | でんぷん                  |              | 中華だし・塩・こしょう                 |                                                                 |
|    |   | ハンブキントースト         |                   |          | かぼちゃ                 | ◇食パン・砂糖                         | バター                   |              |                             | 800                                                             |
| 31 | 火 | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 33.9                                                            |
|    |   | 肉だんごと野菜のスープ煮      | ◇肉だんご・鶏肉          |          | にんじん                 | 玉ねぎ・白菜                          | じゃがいも                 | 油            | コンソメ・塩・こしょう                 | 2.5                                                             |
|    |   | ヨーグルト             |                   | ヨーグルト    |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |
|    |   |                   |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |
| 32 | 水 | ごはん               |                   | 牛乳       |                      |                                 | 米                     |              |                             | 806                                                             |
|    |   | 牛乳                |                   | 牛乳       |                      |                                 |                       |              |                             | 37.6                                                            |
|    |   | ほっけのカレーしょうゆ焼き     | ◇ほっけカレーしょうゆ焼き     |          |                      |                                 |                       |              |                             | 2.5                                                             |
|    |   | 梅ドレッシングサラダ        |                   |          | にんじん・小松菜             | キャベツ                            | はちみつ                  | 油            | ねり梅・酢・しょうゆ                  |                                                                 |
| 33 | 木 |                   |                   |          | にんじん                 | 大根・ごぼう                          | さといも・こんにゃく<br>砂糖・でんぷん | ごま油          | みりん・酒・しょうゆ                  |                                                                 |
|    |   | 鶏肉と根菜のみそ煮         |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |
|    |   |                   |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |
|    |   |                   |                   |          |                      |                                 |                       |              |                             |                                                                 |

※ 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。  
※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。  
10月10日は「魚（と）の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。  
学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。（10日が休日の場合、休前日に実施）

ひたちなか市  
学校給食の  
Instagram

