



10月 献立予定表



ひたちなか市 小学校
Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 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	ごはん	米							632 29.8 1.8	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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			
		きりぼしだいこんのオイスターいため		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・オイスターソース・塩・こしょう			
2	金	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	662 31.5 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			
5	月	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	601 26.3 2.3	
		ブルーベリーゼリー	◇ブルーベリーゼリー								
		まるパン	◇丸パン								
		ぎゅうにゅう			牛乳						
6	火	かつおメンチ		油	◇かつおメンチカツ					625 23.6 1.8	
		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			
		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			
		ごはん	米			牛乳					
7	水	ぎゅうにゅう								624 26.1 2.2	
		とうふハンバーグ			◇豆腐ハンバーグ						
		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		
		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 とうもろこし・しょうが・にんにく	しょうゆ			
8	木	ごはん	米							649 28.2 2.2	
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ						
		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			
9	金	* 魚 食 普 及 推 進 日 *									
		ごはん	米			牛乳					636 23.7 2.0
		ぎゅうにゅう									
		さんまのかばやき	砂糖	油	◇さんま開き煮粉付き		しょうが	しょうゆ・酒・みりん			
13	火	そくせきつけ		ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	塩	637 23.7 2.3	
		とうにゅうまろやかみそじる	じゃがいも	油	豚肉・豆乳・みそ	にんじん	大根・長ねぎ				
		ごはん	米			牛乳					
		えびしゅうまい			◇えびしゅうまい						
14	水	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	680 27.0 2.2		
		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			
		ジェノバゼスバゲッティ	スパゲッティ	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			
		ぎゅうにゅう			牛乳			コンソメ・こしょう・ワイン			
15	木	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・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	637 27.2 2.0		
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油							
		ごはん	米			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
16	金	あつやきたまご			◇厚焼きたまご				629 26.2 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			
		だいこんとぶたにくのいために	ごんにゃく・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			
		はちみつパン	◇はちみつパン								
19	月	ぎゅうにゅう			牛乳				630 27.2 1.7		
		めはるだつたあげ		油	◇めはる竜田揚げ						
		ごんにゃくサラダ	ごんにゃく・砂糖	油		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩			
		もやしだつぷりごまみそじる		ごま油・ごま	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	にんじん	もやし・大根				
20	火	ごはん	米						652 26.0 1.8		
		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・オイスターソース			
		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			
21	水	ごはん	米						628 23.2 2.1		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		さつまいもサラダ	さつまいも	ノンエックマヨネーズ・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			
22	木	ごはん	米						626 28.0 1.9		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		いなだのてりやき			◇いなだ照り焼き						
		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			
23	金	だまこじる	だまこもち		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	627 25.5 2.3		
		くろパン	◇黒パン								
		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			
26	月	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	ケチャップ・こしょう・コンソメ	624 31.0 2.1		
		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	酢・しょうゆ			
		ごはん	米			牛乳				コンソメ・塩・こしょう	
		ぎゅうにゅう									
27	火	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				629 26.1 2.3		
		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			
		とりにくとこんさいのみそに	さといも・ごんにゃく 砂糖・でんぷん	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			
		ごはん	米			牛乳					
28	水	にくじゃが	じゃがいも ごんにゃく・砂糖	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	612 28.2 1.9		
		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			
		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						
29	木	たらのレモンフライ		油	◇たらのレモンフライ				632 25.2 1.9		
		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	
		ごはん	米			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
30	金	ぶたにくのスタミナいため	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	615 27.7 1.8		
		さつまじる	さつまいも		油揚げ・みそ	にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	オイスターソース・こしょう			
		パンフキントースト	◇食パン・砂糖	バター		かぼちゃ					
		ぎゅうにゅう			牛乳						
30	金	にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも	油	◇肉だんご・鶏肉	にんじん	玉ねぎ・白菜	コンソメ・塩・こしょう	615 27.7 1.8		
		ヨーグルト			ヨーグルト						

※ 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
はこちら→





10月 献立予定表



ひたちなか市 中学校
Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 中学校生徒 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (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			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		
1	木	ごはん					米		817 35.7 2.1	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油		
		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		
2	金	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		803 37.6 2.4	
		ナン					◇ナン			
		牛乳		牛乳						
		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		
5	月	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	814 33.6 3.1	
		ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー			
		丸パン		牛乳			◇丸パン			
		牛乳								
6	火	かつおメンチ	◇かつおメンチカツ					油	805 28.1 2.0	
		かぶとハムのサラダ	ハム		にんじん	かぶ・キャベツ		油		
		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		
		ごはん					米			
7	水	牛乳		牛乳					804 32.5 2.8	
		豆腐ハンバーグ	◇豆腐ハンバーグ							
		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		
		どさんこ汁	豚肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし・長ねぎ とうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも	油・バター		
8	木	コッペパン りんごジャム					◇コッペパン ◇りんごジャム		804 33.7 2.5	
		牛乳		牛乳						
		きのこのシチュー	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター		
		レモ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・レモン(果汁)	砂糖	油		
9	金	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	807 28.6 2.2	
		牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		
* 魚 食 普 及 推 進 日 *										
13	火	ごはん					米		808 28.1 2.6	
		牛乳		牛乳						
		さんまのかばやき	◇さんま開き澱粉付き			しょうが	砂糖	油		
		豆腐ハンバーグ	◇豆腐ハンバーグ		小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油		
14	水	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	800 32.6 2.7	
		牛乳		牛乳						
		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		
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		
15	木	ごはん					米		824 32.9 2.3	
		牛乳		牛乳						
		厚焼きだまこ	◇厚焼きだまこ							
		わさびあえ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ				
16	金	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	830 32.9 2.9	
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油		
19	月	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ		ブロッコリー・小松菜	とうもろこし	砂糖	油	816 33.1 2.0	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		めばる竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		
20	火	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		837 31.2 2.1	
		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					米			
		牛乳		牛乳						
21	水	鶏肉の中華煮	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	836 29.1 2.8	
		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		
		ごはん					◇コッペパン ◇ミルクココア	油		
		牛乳		牛乳						
22	木	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	816 34.1 2.2	
		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		
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
23	金	いなだの照り焼き	◇いなだ照り焼き						826 32.0 2.8	
		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		
		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			
		黒パン		牛乳			◇黒パン			
26	月	牛乳		牛乳					806 37.6 2.5	
		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							
		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		
		鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん	大根・ごぼう	さといも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	ごま油		
27	火	ごはん					米		811 31.3 2.6	
		牛乳		牛乳						
		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 こんにゃく・砂糖	油		
		からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				
28	水	ミートソースパグッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパグッティ	油	837 36.0 2.6	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		たらしのレモンフライ	◇たらしのレモンフライ					油		
29	木	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	823 30.4 2.3	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		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		
30	金	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		800 33.9 2.5	
		パンフキントースト			かぼちゃ		◇食パン・砂糖	バター		
		牛乳		牛乳						
		肉だんご野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・白菜	じゃがいも	油		
30	金	ヨーグルト		ヨーグルト					800 33.9 2.5	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		肉だんご野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・白菜	じゃがいも	油		

※ 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
はこちら→

