



10月 献立予定表



ひたちなか市 小学校
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 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				
1	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	油 ◇バジルソース	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	680		
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.0		
		オニオンドレッシングサラダ ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソーチーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	2.2		
2	金	ごはん	米							625		
		ぎゅうにゅう				牛乳				23.6		
		とうふハンバーグ わふうサラダ どさんこじる	砂糖 じゃがいも	油 油・バター	◇豆腐ハンバーグ まぐろ水煮 豚肉・みそ	わかめ にんじん・小松菜 にんじん	大根 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・酢・こしょう しょうゆ	1.8			
5	月	ごはん	米							637		
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.2		
		あつやきたまご わさびあえ だいこんとぶたにくのいために	こんにゃく・砂糖	油	◇厚焼きたまご まぐろ油漬 豚肉・厚揚げ	小松菜・にんじん	キャベツ 大根・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・わさび粉 しょうゆ・みりん	2.0			
6	火	わかめこもくごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごまあえ	米・砂糖 砂糖	油 ごま	鶏肉・油揚げ・大豆 ◇ししゃもフライ	わかめ 牛乳 にんじん・小松菜	にんじん 枝豆 キャベツ・もやし	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	649 28.2 2.2			
		7	水	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー マカロニサラダ ブルーベリーゼリー くろパン	◇ナン 油 油 ◇ブルーベリーゼリー ◇黒パン			牛乳 豚肉・大豆・ひよこ豆 まぐろ油漬	にんじん・ピーマン・トマト にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・とうもろこし	ワイン・カレー粉・カレールウ 酢・塩・こしょう	662 31.5 2.1
				8	木	ぎゅうにゅう ミートグラタン ごまドレッシングサラダ ジュリエンスープ	マカロニ・砂糖 砂糖	油 ごま・油	豚肉 鶏ささみ水煮 ベーコン	チーズ にんじん・小松菜 にんじん・パセリ	玉ねぎ・にんにく キャベツ 玉ねぎ・大根・セロリ	ケチャップ・こしょう・コンソメ 酢・しょうゆ コンソメ・塩・こしょう
* 魚 食 普 及 推 進 日 *												
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき そくせきつけ とうにゅうまろやかみそしる	米 砂糖 砂糖 じゃがいも			油 ごま油 油	◇さんま開き煎粉付き 豚肉・豆乳・みそ	牛乳 小松菜・にんじん にんじん	しょうが キャベツ 大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん 塩	636 23.7 2.0	
		13	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きりぼしだいこんのオysterいため わかめスープ	米 でんぶん でんぶん	油 油	鶏肉 さつま揚げ ベーコン・豆腐	牛乳 にんじん・チンゲンサイ にんじん	しょうが・にんにく 切干大根・キャベツ 玉ねぎ・大根・えのきたけ	しょうゆ・酒 ソース・オysterソース・塩・こしょう 中華だし・塩・こしょう	632 29.8 1.8	
				14	水	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう きのこのシチュー レモンドレッシングサラダ	◇コッペパン ◇りんごジャム じゃがいも・小麦粉 砂糖	油 油	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳 牛乳・チーズ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・しめじ キャベツ・レモン(果汁)	コンソメ・塩・こしょう 塩・こしょう
15	木					ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう たらのレモンフライ チキンサラダ	スパゲッティ 油 油	油 油	豚肉・大豆 ◇たらのレモンフライ 鶏ささみ水煮	チーズ・寒天 牛乳 小松菜・にんじん	にんじん・トマト キャベツ・とうもろこし	玉ねぎ・にんにく ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース 酢・塩・こしょう
		16	金			ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい はるさめのカラフルいため チゲスープ	米 春雨・砂糖	油 ごま油 ごま油	◇えびしゅうまい 豚肉 ◇鶏肉だんご・豆腐・みそ	牛乳 にんじん・ピーマン にんじん・にら	とうもろこし・にんにく ◇白菜キムチ・白菜・えのきたけ・長ねぎ	塩・こしょう・酢・しょうゆ しょうゆ
				19	月	ココアあげパン ぎゅうにゅう さつまいもサラダ ワンダンスープ	◇コッペパン ◇ミルクココア さつまいも ◇ワンタン	油 油	油 ノンエッグマヨネーズ・油 ごま油	牛乳 牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・きゅうり もやし・長ねぎ	コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
20	火					ごはん ぎゅうにゅう ほっけのカレーしょうゆやき うめドレッシングサラダ とりにくとこんさいのみそに	米 はちみつ さといも・こんにゃく 砂糖・でんぶん	油 ごま油	油 ◇ほっけカレーしょうゆ焼き 鶏肉・厚揚げ・みそ	牛乳 にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく キャベツ 大根・ごぼう	しょうゆ ねり梅・酢・しょうゆ みりん・酒・しょうゆ
		21	水			ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため さつまじる はちみつパン ぎゅうにゅう チリピーンズ ブロッコリーとチーズのサラダ	米 砂糖・でんぶん さつまいも ◇はちみつパン じゃがいも 砂糖	油 油	油 油揚げ・みそ 豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーンズ	牛乳 にんじん・にら にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 大根・長ねぎ	酒・みりん・しょうゆ オysterソース・こしょう
				22	木	ごはん ぎゅうにゅう いなだのてりやき やさいとハムのしょうがあえ だまこじる	米 砂糖 だまこもち	油 ごま油	油 ◇いなだ照り焼き ハム 鶏肉・大豆	牛乳 にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・もやし・しょうが 白菜・しめじ・長ねぎ	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ しょうゆ・塩・酒・みりん
23	金					ハンフキンントースト ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのスープに ヨーグルト	◇食パン・砂糖 じゃがいも	バター 油	油 油 ヨーグルト	牛乳 牛乳 にんじん	かぼちゃ 玉ねぎ・白菜	コンソメ・塩・こしょう
		26	月			ごはん ぎゅうにゅう めばるだつたあげ こんにゃくサラダ もやしだつぷりごまみそしる	米 油 油 ごま油・ごま	油 ごま油	油 油 油揚げ・みそ	牛乳 牛乳 にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく キャベツ もやし・大根	コンソメ・塩・こしょう
				27	火	ごはん ぎゅうにゅう めばるだつたあげ こんにゃくサラダ もやしだつぷりごまみそしる	米 油 油 ごま油・ごま	油 ごま油	油 油 油揚げ・みそ	牛乳 牛乳 にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく キャベツ もやし・大根	コンソメ・塩・こしょう
28	水					ごはん ぎゅうにゅう かつおメンチ かぶとハムのサラダ こんにゃくミネストローネ	◇丸パン 油 油 油	油 油	油 油 油揚げ・みそ	牛乳 牛乳 にんじん にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ・にんにく キャベツ かぶ・キャベツ れんこん	コンソメ・塩・こしょう
		29	木			ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに はるさめサラダ	米 砂糖・でんぶん 春雨	油 油	油 油	牛乳 牛乳 にんじん・チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく キャベツ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう
				30	金	ごはん りりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが からしあえ	米・◇のりふりかけ じゃがいも こんにゃく・砂糖	油 油	油 油	牛乳 牛乳 にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく キャベツ・もやし	コンソメ・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
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 (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				
			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	シェノベースパグッティ	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	スパグッティ	油 ◇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	2.7	
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油			
2	金	ごはん					米			805	
		牛乳		牛乳							28.1
		豆腐ハンバーグ	◇豆腐ハンバーグ								2.0
		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		
5	月	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	しょうゆ		
		ごはん									824
		牛乳		牛乳							32.9
		厚焼きたまご	◇厚焼きたまご								2.3
6	火	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	804	
		牛乳		牛乳							33.7
		しししゃもフライ		◇しししゃもフライ				油			2.5
		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		
7	水	ナン					◇ナン			803	
		牛乳		牛乳							37.6
		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	ワイン・カレー粉・カレールウ		2.4
		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	酢・塩・こしょう		
8	木	ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー				
		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	ケチャップ・こしょう・コンソメ		2.8
9	金	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	酢・しょうゆ		
		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		
		＊ 魚 食 普 及 推 進 日 ＊									
		ごはん					米				807
13	火	牛乳		牛乳						28.6	
		さんまのかばやき	◇さんま開き鰯粉付き			しょうが	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		2.2
		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			
14	水	ごはん					米			817	
		牛乳		牛乳							35.7
		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		
		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			
15	木	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	2.1	
		コッペパン りんごジャム					◇コッペパン ◇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 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	コンソメ・塩・こしょう		2.8
16	金	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	塩・こしょう		
		ミートソーススパグッティ	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	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				837
		牛乳		牛乳							36.0
19	月	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		
		ごはん									808
		牛乳		牛乳							28.1
20	火	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		
		ココア揚げパン					◇コッペパン ◇ミルクココア	油			
21	水	牛乳		牛乳						836	
		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		29.1
		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		2.8
		ごはん									806
22	木	牛乳		牛乳			米			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		
		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	みりん・酒・しょうゆ		
23	金	ごはん								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		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		オイスターソース・こしょう		
24	土	はちみつパン					◇はちみつパン				
		牛乳		牛乳							830
		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		32.9
		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	ソース・チリパウダー		2.9
25	日	ごはん									816
		牛乳		牛乳							34.1
		いなだの照り焼き	◇いなだ照り焼き								2.2
		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		
26	月	だまご汁	鶏肉・大豆		にんじん・小松菜	白菜・しめじ・長ねぎ	だまごもち		しょうゆ・塩・酒・みりん		
		パンフキントースト			かぼちゃ		◇食パン・砂糖	バター			800
		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
27	火	ヨーグルト		ヨーグルト							
		ごはん									816
		牛乳		牛乳							33.1
		めばる竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油			
28	水	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	2.0	
		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			
		丸パン					◇丸パン				814
		牛乳		牛乳							33.6
29	木	かつおメンチ	◇かつおメンチカツ					油			
		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		3.1
		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		
		ごはん									837
30	金	牛乳		牛乳						31.2	
		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	酒・しょうゆ・オイスターソース		2.1
		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		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
		ごはん りりふりかけ						米・◇のりふりかけ			811
31	土	牛乳		牛乳						31.3	
		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	油	しょうゆ・みりん		2.6
32	日	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	こんにゃく・砂糖		しょうゆ・からし		

※ 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

