１１月　献立予定表

ひたちなか市立　　小学校
Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			エネルギー（ｋcal）
			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		たんぱく質（g）
			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		食塩相当量（g）
2	月	ソフトめん	◇ソフトめん							
		ぎゅうにゅう				牛乳				668
		カレーなんばんじる	でんぷん		豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	24.2
		おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	2.2
		シュガーさつまいも	さつまいも・グラニュー糖	油						
4	水	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				636
		ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉		にら	◇白菜キムチ・白菜 玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・甜麺醤・コチュジャン	24.6
		トックスープ	◇トック		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・大根・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	2.2
5	木	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				653
		ハヤシシチュー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	ワイン・◇ハヤシルウ デミグラスソース・ソース	23.2
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	ごま・油・ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩	1.9
6	金	はちみつパン	◇はちみつパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				601
		あじフライ		油	◇あじフライ					29.3
		ガーリックドレッシングサラダ		油	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん	2.2
		むぎいりやさいスープ	麦・じゃがいも		鶏肉		にんじん	白菜・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
9	月	くろパン	◇黒パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				629
		おさかなソーセージフライ		油	◇おさかなソーセージフライ					22.6
		ペンネソテー	ペンネ	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	2.1
		マセドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
		＊　魚　食　普　及　推　進　日　＊								
10	火	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				603
		いわしのしょうがに			◇いわし生姜煮					26.7
		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	2.0
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜		
11	水	コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう	
		ぎゅうにゅう				牛乳				608
		ポトフ	じゃがいも		フランクフルト・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう	26.2
		ラフランスゼリー	◇ラフランスゼリー							2.2
12	木	ごはん	米							
		あじつけのり				◇味付けのり				686
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.1
		しおちゃんこ			◇鶏肉だんご・厚揚げ		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	1.6
		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	
		＊選挙管理委員会からのお知らせ＊　11月15日（日）はひたちなか市長選挙及びひたちなか市議会議員補欠選挙の投票日です。　忘れずに投票しましょう！								
16	月	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				630
		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	25.9
		ごもくきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	2.1
		けんちんじる		ごま油	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・白菜・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩	
17	火	こめパン	◇米パン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				627
		あきのみかくシチュー	小麦粉	油・バター	豚肉・大豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん ほうれん草	玉ねぎ・れんこん しめじ・マッシュルーム	コンソメ・塩・こしょう	27.9
		さつまいもいりマスタードサラダ	さつまいも	油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	2.1
18	水	いばらきのめぐみごはん	米・さつまいも・砂糖	油	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	れんこん・しめじ	しょうゆ・みりん・酒	
		ぎゅうにゅう				牛乳				648
		めひかりからあげ		油		◇めひかり唐揚げ				23.9
		からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	2.0
19	木	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				621
		あつやきたまご			◇厚焼き玉子					25.0
		チンゲンサイのあえもの		ごま油			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・こしょう	1.9
		にくどうふ	しらたき・砂糖	油	豚肉・豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ	酒・しょうゆ	
20	金	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				623
		さんまのにんにくしょうゆがけ	砂糖	油	◇さんま開き澱粉付き			にんにく	しょうゆ・みりん・酒	26.2
		たくあんあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・◇たくあん	塩	2.2
		みぞれじる	でんぷん		鶏肉・厚揚げ		にんじん	大根・えのきたけ・白菜・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん	
24	火	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				634
		しせんマーボーどうふ	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	27.0
		ちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢	2.0
25	水	ミルクパン	◇ミルクパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				601
		もうかバジルパンこやき			◇もうかバジルパン粉焼き					31.1
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	2.5
		ＡＢＣトマトスープ	マカロニ・じゃがいも	油	◇肉だんご		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
26	木	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				639
		ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース	24.9
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	2.0
27	金	キャベツとこんぶのスパゲッティ	スパゲッティ	油・バター	鶏肉・ベーコン	塩昆布・寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎく しめじ・にんにく	コンソメ・しょうゆ・ワイン・こしょう	622
		ぎゅうにゅう				牛乳				30.4
		メンチカツ		油	◇メンチカツ					2.3
		はなやさいサラダ		油			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
30	月	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				631
		ぼうぎょうざ			◇棒ぎょうざ					26.4
		バンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ・からし	2.1
		コーンとたまごのスープ	でんぷん		鶏肉・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン とうもろこし	中華だし・塩・こしょう	

いばらきを食べようウィーク

※　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→

１１月　献立予定表

ひたちなか市立　　中学校
Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価
			（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	中学校生徒
			１群	２群	３群	４群	５群	６群		エネルギー（ｋcal）
			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		たんぱく質（ｇ）
										食塩相当量（ｇ）
2	月	ソフトめん					◇ソフトめん			
		牛乳		牛乳						854
		カレー南蛮汁	豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	でんぷん		カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ	29.5
		おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	2.7
		シュガーさつまいも					さつまいも・グラニュー糖	油		
4	水	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						821
		豚キムチ	豚肉		にら	◇白菜キムチ・白菜 玉ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・甜麺醤・コチュジャン	29.5
		トックスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・大根・長ねぎ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	2.5
5	木	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						842
		ハヤシシチュー	豚肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	ワイン・◇ハヤシルウ デミグラスソース・ソース	28.0
		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	ごま・油・ごま油	酢・しょうゆ・塩	2.2
6	金	キャベツと昆布のスパゲッティ	鶏肉・ベーコン	塩昆布・寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ しめじ・にんにく	スパゲッティ	油・バター	コンソメ・しょうゆ・ワイン・こしょう	
		牛乳		牛乳						802
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		35.2
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	2.6
		台湾バナナ				バナナ				
9	月	黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						813
		おさかなソーセージフライ	◇おさかなソーセージフライ					油		28.1
		ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	油	塩・こしょう	2.6
		マセドアンスープ	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
		＊　魚　食　普　及　推　進　日　＊								
10	火	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						795
		いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							33.4
		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	2.3
		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	油		
11	水	コーンマヨネーズトースト	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		牛乳		牛乳						798
		ポトフ	フランクフルト・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	35.3
		ラフランスゼリー					◇ラフランスゼリー			3.0
12	木	ごはん					米			
		味付けのり		◇味付けのり						881
		牛乳		牛乳						30.2
		塩ちゃんこ	◇鶏肉だんご・厚揚げ		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	1.9
		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	

＊選挙管理委員会からのお知らせ＊　11月15日（日）はひたちなか市長選挙及びひたちなか市議会議員補欠選挙の投票日です。　忘れずに投票しましょう！

いばらきを食べようウィーク

16	月	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						820
		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	32.9
		五目きんぴら	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	2.5
		けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・白菜・長ねぎ		ごま油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
17	火	米パン					◇米パン			
		牛乳		牛乳						781
		秋の味覚シチュー	豚肉・大豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん ほうれん草	玉ねぎ・れんこん しめじ・マッシュルーム	小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	34.8
		さつまいも入りマスタードサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	さつまいも	油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	2.6
18	水	茨城の恵みごはん	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	れんこん・しめじ	米・さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
		牛乳		牛乳						829
		目光からあげ		◇めひかり唐揚げ				油		29.1
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	2.4
19	木	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						803
		厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							30.1
		チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	しょうゆ・こしょう	2.2
		肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ	しらたき・砂糖	油	酒・しょうゆ	
20	金	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						787
		さんまのにんにく醤油がけ	◇さんま開き澱粉付き			にんにく	砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	31.9
		たくあんあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・◇たくあん			塩	2.5
		みぞれ汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん	大根・えのきたけ・白菜・長ねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・酒・みりん	
24	火	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						817
		四川麻婆豆腐	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	32.4
		中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	2.4
25	水	ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						807
		もうかバジルパン粉焼き	◇もうかバジルパン粉焼き							39.5
		チキンサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.3
		ＡＢＣトマトスープ	◇肉だんご		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
26	木	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						827
		ポークカレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	30.3
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	2.3
27	金	はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						794
		あじフライ	◇あじフライ					油		36.3
		ガーリックドレッシングサラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	2.9
		麦入り野菜スープ	鶏肉		にんじん	白菜・玉ねぎ	麦・じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
30	月	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						800
		棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							30.9
		バンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	2.3
		コーンと卵のスープ	鶏肉・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン とうもろこし	でんぷん		中華だし・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・卵抜きの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→