

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		その他の野菜・きのこ・果物				
			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			
			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			
2	水	くろパン	◇黒パン							602 26.2 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ		
		ガーリック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・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
3	木	ごはん	米							607 21.6 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ						
		ピリからチキンサラダ	砂糖	ごま・油	鶏ささみ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが・にんにく	酢・しょうゆ・豆板醤・塩・こしょう		
4	金	たまごスープ	でんぷん		豆腐・鶏卵		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきだけ	中華だし・塩	618 29.0 2.1	
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのおからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	酒・塩		
7	月	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	675 31.7 2.0	
		わかめとたまねぎのみそしる			厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根			
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
8	火	こうやどうふのたまごとじ	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	650 25.7 2.1	
		きびなごフライ		油		◇きびなごフライ					
		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		
		ごはん	米								
9	水	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						627 28.1 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉	油・バター	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ クリームコーン	コンソメ・塩・こしょう		
		ごまつなとツナのサラダ	砂糖	油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
10	木	* 魚食普及推進日 *									644 26.6 1.6
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおとじゃがいものこうみあえ	じゃがいも・砂糖	油	◇かつお鰹粉付き			長ねぎ・しょうが	しょうゆ・酒・酢		
11	金	とりだんごじる			◇鶏肉だんご 豆腐		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん こしょう	639 25.9 2.3	
		ミルクパン	◇ミルクパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグハニーマスタード	はちみつ・でんぷん		◇ハンバーグ				ワイン・しょうゆ・粒マスタード		
14	月	パンネソテー	パンネ	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	624 26.3 1.9	
		マゼドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		小松菜・にんじん	大根・セロリ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
15	火	ホイコーロー	砂糖・でんぷん	油	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん 豆板醤・甜麺醤	608 25.6 2.0	
		ちゅうかスープ	春雨	ごま油	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ	中華だし・塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
16	水	いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮					635 27.1 1.9	
		ひじきのしょうがに	ごんにゃく・砂糖	油	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ		
		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・大根			
		スイートポテトトースト	◇食パン・砂糖 さつまいも	バター		牛乳					
17	木	ぎゅうにゅう				牛乳				617 27.5 1.9	
		にくだんごとマカロニのトマトに	マカロニ	油	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう		
		ヨーグルト				ヨーグルト					
		ごはん	米								
18	金	チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		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	641 27.1 2.0	
		カリカリだいずサラダ		油	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
		まぐろ油漬			まぐろ油漬						
		くろパン	◇黒パン			牛乳					
24	木	ぎゅうにゅう				牛乳				617 27.9 2.0	
		たらのパジルフライ		油	◇たらのパジルフライ						
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ 油			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	酢・塩・こしょう		
		げんまいいりやさいスープ	もち玄米	油	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		
25	金	ごはん	米							624 25.4 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		スバゲッティアラビアータ	スバゲッティ	油	ベーコン・豚肉	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・一味唐辛子		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
28	月	コロッケ	◇野菜コロッケ	油						630 23.9 1.7	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油	鶏ささみ油漬		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
29	火	あじフライ		油	◇あじフライ					630 23.6 1.6	
		とりにくとやさいのねぎしおあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし にんにく・長ねぎ	しょうゆ・塩・こしょう		
		あきなすのみそしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	なす・玉ねぎ			
		ごはん	米								
30	水	ぎゅうにゅう				牛乳				619 26.5 2.3	
		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・しょうゆ		
		パンサンデー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	酢・しょうゆ・からし		
		はちみつパン	◇はちみつパン								
30	水	ぎゅうにゅう				牛乳				619 26.5 2.3	
		さんまカレーパンこやき			◇さんまカレーパン粉焼き						
		にんじんのチキンマヨサラダ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・枝豆	酢・こしょう		
		オニオンスープ	じゃがいも		ベーコン		小松菜	玉ねぎ・ソテーオニオン	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)



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	水	黒パン					◇黒パン			804 33.5 2.1
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう	
		ガーリック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・にんにく・しょうが		油	ソース・コンソメ しょうゆ・みりん	
3	木	ごはん					米			801 26.0 2.1
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
		ピリ辛チキンサラダ	鶏ささみ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが・にんにく	砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・豆板醤・塩・こしょう	
4	金	玉子スープ	豆腐・鶏卵		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		中華だし・塩	798 34.8 2.5
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩	
7	月	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	857 37.7 2.4
		わかめと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根				
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
8	火	高野豆腐の玉子とじ煮	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	841 30.8 2.4
		きびなごフライ		◇きびなごフライ				油		
		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	
		ごはん					米			
9	水	牛乳		牛乳						806 34.7 2.6
		豚キムチ	豚肉・厚揚げ・みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン みりん	
		トックスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	長ねぎ・えのきたけ	◇トック		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		
10	木	牛乳		牛乳						828 32.1 1.9
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		小松菜とツナのサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		* 魚 食 普 及 推 進 日 *								
11	金	ごはん					米			848 32.5 3.1
		牛乳		牛乳						
		かつおとじゃがいもの香味あえ	◇かつおおろし粉付き			長ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・酢	
		鶏だんご汁	◇鶏肉だんご 豆腐		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ			しょうゆ・塩・酒・みりん こしょう	
14	月	ミルクパン					◇ミルクパン			810 31.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグハニーマスタード	◇ハンバーグ				はちみつ・でんぷん		ワイン・しょうゆ・粒マスタード	
		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	
15	火	マセドアンスープ	ハム		小松菜・にんじん	大根・セロリ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	804 32.2 2.4
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		いわしのしょうが煮	◇いわしのしょうが煮							
16	水	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	815 33.0 2.5
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・大根	じゃがいも			
		スイートポテトトースト		牛乳			◇食パン・砂糖	バター		
		牛乳		牛乳			さつまいも			
17	木	肉団子とマカロニのトマト煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	800 33.5 2.2
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
18	金	チキンカレー	鶏肉	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	854 34.0 2.5
		カリカリ大豆サラダ	大豆 まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						
24	木	たらのバジルフライ	◇たらのバジルフライ					油		800 34.5 2.3
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
		玄米入り野菜スープ	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	もち玄米	油	コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
25	金	牛乳		牛乳						845 33.6 2.8
		さばの塩焼き	さば一塩							
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		お月見汁	豆腐・鶏肉・油揚げ 月見かまぼこ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも	ごま油	しょうゆ・酒・みりん	
28	月	お月見ゼリー					◇お月見梨ゼリー			820 29.9 2.0
		スパゲッティアラビアータ	ベーコン・豚肉	寒天・チーズ	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・一味唐辛子	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
29	火	コロッケ					◇野菜コロッケ	油		811 28.3 1.9
		ブロッコリーとコーンのサラダ	鶏ささみ油漬		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
30	水	あじフライ	◇あじフライ					油		820 33.6 3.0
		鶏肉と野菜のねぎ塩あえ	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし にんにく・長ねぎ	砂糖	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	
		秋なすのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	なす・玉ねぎ	じゃがいも			
		ごはん					米			
30	火	牛乳		牛乳						811 28.3 1.9
		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・しょうゆ	
		パンサンスー			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
		はちみつパン					◇はちみつパン			
30	水	牛乳		牛乳						820 33.6 3.0
		さんまカレーパン粉焼き	◇さんまカレーパン粉焼き							
		にんじんのチキンマヨサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・枝豆	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう	
		オニオンスープ	ベーコン		小松菜	玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも		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）

