

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			
			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		
2	水	ごはん	米							630 23.6 1.6
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		マーボー豆腐	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	
3	木	パンサンスー	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	644 26.6 1.6
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
4	金	かつおとじゃがいものこうみあえ	じゃがいも・砂糖	油	◇かつお鰯粉付き ◇鶏肉だんご 豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ・しょうが 大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・酢 しょうゆ・塩・酒・みりん こしょう	627 28.1 2.0
		とりだんごじる								
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
7	月	ぎゅうにゅう				牛乳				641 27.1 2.0
		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	
		こ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	
8	火	くろパン	◇黒パン							607 21.6 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		たらのバジルフライ		油	◇たらのバジルフライ		にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	酢・塩・こしょう	
9	水	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	624 25.4 2.1
		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	
		ごはん	米							
10	木	ぎゅうにゅう				牛乳				608 25.6 2.0
		いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮					
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
11	金	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		617 27.5 1.9
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
14	月	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	639 25.9 2.3
		カリカリだいすサラダ		油	大豆 まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		ミルクパン	◇ミルクパン							
15	火	ぎゅうにゅう				牛乳				624 26.3 1.9
		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	
		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	
16	水	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	630 23.9 1.7
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
17	木	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	635 27.1 1.9
		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							
18	金	ぎゅうにゅう				牛乳				617 27.9 2.0
		あじフライ		油	◇あじフライ					
		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	
24	木	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		618 29.0 2.1
		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				
		ぎゅうにゅう				牛乳				
25	金	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	602 26.2 1.7
		ヨーグルト				ヨーグルト				
		ごはん	米							
28	月	ぎゅうにゅう				牛乳				619 26.5 2.3
		さばのしおやき			さば一塩					
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
29	火	おつきみじる	さといも	ごま油	豆腐・鶏肉・油揚げ 月見かまぼこ		にんじん	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん	650 25.7 2.1
		おつきみゼリー	◇お月見梨ゼリー							
		ごはん	米							
30	水	ぎゅうにゅう				牛乳				675 31.7 2.0
		とりにくとくしおからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	酒・塩	
		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	
		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		602 26.2 1.7
		くろパン	◇黒パン							
		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	619 26.5 2.3
		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	
		はちみつパン	◇はちみつパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				650 25.7 2.1
		さんまカレーパンこやし			◇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	675 31.7 2.0
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	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	酒・しょうゆ・コチュジャン みりん	650 25.7 2.1
		トックスープ	◇トック		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	長ねぎ・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				675 31.7 2.0
		こうやどうふのたまごとじに	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	
		きびなごフライ		油		◇きびなごフライ				
		ごまこんあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩	602 26.2 1.7

※ 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)



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 (k cal)
			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)
			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	食塩相当量 (g)	
2	水	ごはん					米			811 28.3 1.9
		牛乳		牛乳						
		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	
3	木	ごはん					米			828 32.1 1.9
		牛乳		牛乳						
		かつおとお蕎麦付き				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	
4	金	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		806 34.7 2.6
		牛乳		牛乳						
		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	
7	月	黒パン					◇黒パン			854 34.0 2.5
		牛乳		牛乳						
		たらのパジルフライ	◇たらのパジルフライ					油		
		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		ノンエッグマヨネーズ 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	
8	火	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	
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	
9	水	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	845 33.6 2.8
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		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	
10	木	＊ 魚 食 普 及 推 進 日 ＊								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							
		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	
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	油		
11	金	ごはん					米			800 33.5 2.2
		牛乳		牛乳						
		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	
カリカリ大豆サラダ			大豆		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
14	月	ミルクパン					◇ミルクパン			848 32.5 3.1
		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	
マゼドアンスープ			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	
15	火	ごはん					米			810 31.7 2.3
		牛乳		牛乳						
		ホイコーロー	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	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん 豆板醤・甜麺醤	
中華スープ			ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ	春雨	ごま油	中華だし・塩・こしょう	
16	水	ごはん					米			820 29.9 2.0
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		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			
17	木	スイートポテトトースト		牛乳			◇食パン・砂糖 さつまいも	バター		815 33.0 2.5
		牛乳		牛乳						
		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	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
18	金	ごはん					米			800 34.5 2.3
		牛乳		牛乳						
		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	
お月見ゼリー							◇お月見ゼリー			
24	木	ごはん					米			798 34.8 2.5
		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	
		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	
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				
25	金	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 ソース・コンソメ	
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	しょうゆ・みりん	
28	月	はちみつパン					◇はちみつパン			820 33.6 3.0
		牛乳		牛乳						
		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	
29	火	ごはん					米			841 30.8 2.4
		牛乳		牛乳						
		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	
30	水	ごはん					米			857 37.7 2.4
		牛乳		牛乳						
		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	
		きびなごフライ	◇きびなごフライ					油		
ごま昆布あえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	

※ 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）

ひたちなか市
学校給食の
Instagram
はこちら→

