

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	エネルギー (k cal)		
			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							617 27.5 1.9
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
		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	
3	木	ミルクパン	◇ミルクパン							639 25.9 2.3
		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	
		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	
4	金	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				
		あじフライ		油	◇あじフライ					
7	月	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	しょうゆ・塩・こしょう	607 21.6 1.7
		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							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
8	火	やきぎょうざ			◇ぎょうざ					627 28.1 2.0
		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	
		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・えのきたけ	中華だし・塩	
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
9	水	ぎゅうにゅう				牛乳				630 23.6 1.6
		クリームシチュー	じゃがいも	油・バター	鶏肉	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
		小麦粉			白いんげん豆			クリームコーン		
		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	
10	木	ごはん	米							619 26.5 2.3
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・枝豆	酢・こしょう	
11	金	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	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	
14	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	650 25.7 2.1
		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				
15	火	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	酒・しょうゆ・コチュジャン	641 27.1 2.0
		トックスープ	◇トック		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・にんにく	みりん	
		くろパン	◇黒パン					長ねぎ・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
16	水	たらのパシルフライ		油	◇たらのパシルフライ					624 26.3 1.9
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ			にんじん	キャベツ・きゅうり	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	とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん	米							
17	木	ぎゅうにゅう				牛乳				624 25.4 2.1
		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	しょうゆ・酒・みりん	
		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	玉ねぎ・しめじ	豆板醤・甜麺醤	
		スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ	油	ベーコン・豚肉	寒天	にんじん・トマト	長ねぎ	中華だし・塩・こしょう	
18	金	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう	ソース・一味唐辛子							675 31.7 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		きびなごフライ			◇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		
24	木	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	
		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	ソース・コンソメ	
25	金	しょうゆ・みりん								617 27.9 2.0
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのおやき			さば一塩					
28	月	いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	644 26.6 1.6
		おつきみじる	さといも	ごま油	豆腐・鶏肉・油揚げ	にんじん	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん		
		おつきみゼリー	◇お月見梨ゼリー		月見かまぼこ					
		ごはん	米							
29	火	ぎゅうにゅう				牛乳				635 27.1 1.9
		かつおとじゃがいものこうみあえ	じゃがいも・砂糖	油	◇かつお煎粉付き			長ねぎ・しょうが	しょうゆ・酒・酢	
		とりだんごじる			◇鶏肉だんご		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん	
					豆腐			こしょう		
30	水	スイートポテトトースト	◇食パン・砂糖	バター		牛乳				608 25.6 2.0
		ぎゅうにゅう	さつまいも			牛乳				
		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	玉ねぎ・キャベツ	ケチャップ・コンソメ	
		ヨーグルト				ヨーグルト	ブロッコリー	塩・こしょう		
30	水	ごはん	米							608 25.6 2.0
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		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	
30	水	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		

※ 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・卵抜き食品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）





9月 献立予定表



ひたちなか市 中学校
C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 (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
			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		
2	水	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		
3	木	ミルクパン		牛乳			◇ミルクパン		848 32.5 3.1	
		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			
		ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	油		
		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	
4	金	ごはん		牛乳			米		820 29.9 2.0	
		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		
		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			
7	月	ごはん		牛乳			米		801 26.0 2.1	
		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		
		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		
8	火	コッペパン チョコクリーム		牛乳			◇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	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		
		小松菜とツナのサラダ	白いんげん豆		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油		
			まぐろ水煮					酢・塩・こしょう		
9	水	ごはん		牛乳			米		811 28.3 1.9	
		牛乳								
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉		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		
		大豆・みそ						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	
10	木	＊ 魚 食 普 及 推 進 日 ＊								820 33.6 3.0
		はちみつパン		牛乳			◇はちみつパン			
		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		
		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	酢・こしょう		
							コンソメ・塩・こしょう			
11	金	ごはん		牛乳			米		798 34.8 2.5	
		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		
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		
		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		しょうゆ		
14	月	ごはん		牛乳			米		841 30.8 2.4	
		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		
		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			
15	火	黒パン		牛乳			◇黒パン		854 34.0 2.5	
		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		
		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	酢・塩・こしょう	
			コンソメ・塩・こしょう							
16	水	ごはん		牛乳			米		810 31.7 2.3	
		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		
		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		
								しょうゆ・酒・みりん 豆板醤・甜麺醤		
								中華だし・塩・こしょう		
17	木	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	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			
18	金	ごはん		牛乳			米		857 37.7 2.4	
		牛乳								
		高野豆腐の玉子とし煮	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		
		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	
24	木	黒パン		牛乳			◇黒パン		804 33.5 2.1	
		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		
		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	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ	
								しょうゆ・みりん		
25	金	ごはん		牛乳			米		800 34.5 2.3	
		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				
		お月見汁	豆腐・鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも	ごま油		
		お月見ゼリー					◇お月見梨ゼリー			
28	月	ごはん		牛乳			米		828 32.1 1.9	
		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		
		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・酒・酢 しょうゆ・塩・酒・みりん こしょう	
29	火	スイートポテト-toast		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		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
30	水	ごはん		牛乳			米		804 32.2 2.4	
		牛乳								
		いわしのしょうが煮	◇いわしのしょうが煮							
		油揚げ		ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		
		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	みりん・しょうゆ	

※ 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→

