



10月 献立予定表



ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal)	おはし	
			(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		
			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	くろパン	◇黒パン							616 25.9 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ごしょう・コンソメ		
		ごまドレッシングサラダ	砂糖	ごま・油	鶏ささみ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ	酢・しょうゆ		
2	金	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・ごしょう	618 26.5 2.3	●
		ごはん のりふりかけ	米・◇のりふりかけ								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にくじゃが	じゃがいも	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん		
5	月	からしあえ	こんにゃく・砂糖		ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	643 26.4 1.9	
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・白菜	酒・しょうゆ・オイスターソース		
6	火	はるさめサラダ	春雨	油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・ごしょう	648 32.1 2.1	
		ナン	◇ナン			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
		キーマカレー		油	豚肉・大豆・ひよこ豆		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	ワイン・カレー粉・カレールウ		
7	水	マカロニサラダ	マカロニ	油	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・ごしょう	649 28.2 2.2	●
		ブルーベリーゼリー	◇ブルーベリーゼリー								
		わかめごもくごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	しょうゆ・みりん・酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
8	木	ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ			しょうゆ	681 27.0 2.2	
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし			
		ジェノバースパゲッティ	スパゲッティ	油	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・ごしょう・ワイン		
		◇バジルソース									
9	金	きゅうにゅう				牛乳				631 23.9 2.0	●
		さんまのかばやき	砂糖	油	◇さんま開き殻粉付き			しょうが	しょうゆ・酒・みりん		
		そくせきづけ	ごま油				小松菜・にんじん	キャベツ	塩		
		とうにゅうまろやかみそしる	じゃがいも	油	豚肉・豆乳・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
13	火	まるパン	◇丸パン			牛乳				602 26.3 2.3	
		ぎゅうにゅう									
		かつおメンチ		油	◇かつおメンチカツ						
		かぶとハムのサラダ		油	ハム		にんじん	かぶ・キャベツ	酢・塩・ごしょう		
14	水	こんさいミネストローネ	さつまいも・マカロニ	油	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	れんこん	コンソメ・塩・ごしょう	619 25.9 2.0	●
		ごはん	米			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	酒・みりん・しょうゆ		
15	木	オニオン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・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	625 26.1 2.2	
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油							
		コッペパン りんごジャム	◇コッペパン ◇りんごジャム			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
16	金	きのこのシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・フランクフルト	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	コンソメ・塩・ごしょう	624 26.9 1.7	●
		レモンドレッシングサラダ	砂糖	油	白いんげん豆		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・ごしょう		
		ごはん	米			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
19	月	めばるたつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ					627 27.9 1.9	●
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩		
		もやしたっぷりごまみそしる	ごま油・ごま		豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根			
		ごはん	米			牛乳					
20	火	ぎゅうにゅう								629 23.6 2.2	
		いなだのてりやき			◇いなだ照り焼き						
		やさいとハムのしょうがあえ	砂糖	ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ		
		だまこじる	だまこもち		鶏肉・大豆		にんじん・小松菜	白菜・しめじ・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん		
21	水	ココアあげパン	◇ココアパン ◇ミルクココア	油						632 23.9 2.3	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さつまいもサラダ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ・油	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・ごしょう		
		ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		小松菜・にんじん	もやし・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・ごしょう		
22	木	ごはん	米			牛乳				606 28.4 1.9	
		ぎゅうにゅう									
		えびしゅうまい			◇えびしゅうまい						
		はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油・ごま	豚肉		にんじん・ピーマン	とうもろこし・にんにく	塩・ごしょう・酢・しょうゆ		
23	金	チゲスープ	ごま油		◇鶏肉だんご・豆腐・みそ		にんじん	◇白菜キムチ・白菜・えのきだけ・長ねぎ	しょうゆ	629 27.6 2.0	●
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・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		
		ぎゅうにゅう				牛乳			ごしょう・ソース		
		たらしのレモンフライ		油	◇たらしのレモンフライ						
26	月	チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・ごしょう	621 23.7 1.8	●
		ごはん	米			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
		とうふハンバーグ			◇豆腐ハンバーグ						
27	火	わふうサラダ	砂糖	油	まぐろ水煮	わかめ	にんじん・小松菜	大根	しょうゆ・酢・ごしょう	624 26.4 2.3	
		どさんこじる	じゃがいも	油・バター	豚肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし・長ねぎ	しょうゆ		
		はちみつパン	◇はちみつパン			牛乳					
		ぎゅうにゅう									
28	水	チリピーンズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩・ごしょう	633 29.2 1.9	●
		ブロッコリーとチーズのサラダ	砂糖	油	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	ソース・チリパウダー		
		ごはん	米						酢・塩・ごしょう		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
29	木	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉		しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	616 27.7 1.9		
		きりぼしだいこんのオイスターいため		油	さつま揚げ		にんじん・チンゲンサイ	ソース・オイスターソース・塩・ごしょう			
		わかめスープ	でんぷん		ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきだけ			中華だし・塩・ごしょう
		パンフキントースト	◇食パン・砂糖	バター							
30	金	ぎゅうにゅう				牛乳				625 31.1 2.1	●
		にくだんごやさいのスープに	じゃがいも	油	◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・白菜	コンソメ・塩・ごしょう		
		ヨーグルト				ヨーグルト					
		ごはん	米			牛乳					
30	金	ぎゅうにゅう				牛乳				625 31.1 2.1	●
		ほっけのカレーしょうゆやき			◇ほっけカレーしょうゆ焼き						
		うめドレッシングサラダ	はちみつ	油			にんじん・小松菜	キャベツ	ねり梅・酢・しょうゆ		
		とりにくとこんにゃのみそに	さといも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	ごま油	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん	大根・ごぼう	みりん・酒・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→

