

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養量 中学生生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる				
			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			
1	水	ごはん					米			800 31.1 1.8	
		牛乳		牛乳							
		さわら竜田揚げ	◇さわら竜田揚げ						油		
		短冊こんにゃくの生姜あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	こんにゃく・砂糖		ごま油		しょうゆ
		七夕汁	鶏肉・豆腐		にんじん・小松菜	長ねぎ		そうめん・ふ			しょうゆ・塩
		星の三色ゼリー					◇七夕お星さま三色ゼリー				
2	木	ミルクパン					◇ミルクパン			826 34.4 2.7	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ								デミグラスソース・ソース・ワイン
		こふきいも			パセリ			じゃがいも			こしょう
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん・トマト	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	
3	金	ごはん					米			822 31.2 2.6	
		牛乳		牛乳							
		ししゃもから揚げ	◇ししゃもから揚げ						油		
		ゴーヤチャンプルー	豚肉・豆腐 かつお節・◇炒り卵		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ		ふ・砂糖			油
		じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ		じゃがいも			
6	月	ごはん					米			826 31.0 2.6	
		牛乳		牛乳							
		納豆	◇納豆								
		わかめのごま香りあえ		わかめ	小松菜・にんじん	もやし			ごま・ごま油		しょうゆ
		ピリ辛肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく		じゃがいも しらたき・砂糖	油	豆板醤・コチュジャン しょうゆ・みりん	
7	火	黒パン					◇黒パン			800 32.4 2.1	
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉・ウィンナー 白いんげん豆		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ		米粉	油・バター		コンソメ・塩・こしょう
		レモンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)		砂糖	油		塩・こしょう
		とうもろこし				とうもろこし					
8	水	ごはん					米			831 32.1 2.4	
		牛乳		牛乳							
		豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが		砂糖・てんぷん	油		酒・しょうゆ・カレー粉
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		春雨	油・ごま油		酢・しょうゆ・塩・こしょう
9	木	なすとトマトのスパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく		スパゲッティ	油	ワイン・ケチャップ・ソース 塩・こしょう	784 31.1 2.5
		牛乳		牛乳							
		コロッケ						◇野菜コロッケ	油		
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			油	酢・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
10	金	* 魚食普及推進日 *									
		ごはん						米			805 30.0 2.3
		牛乳		牛乳							
		たら磯辺揚げ	◇たら磯辺あげ						油		
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ		砂糖	ごま	しょうゆ	
スタミナみそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・にら	大根・にんにく		こんにゃく	油・ラー油				
13	月	ごはん					米			817 31.2 2.3	
		牛乳		牛乳							
		タコライス	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ		砂糖	油		ケチャップ・しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう・チリパウダー
		オムレツ	◇オムレツ		ピーマン	とうもろこし					
		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		
14	火	はちみつパン					◇はちみつパン			865 36.3 2.9	
		牛乳		牛乳							
		たちうおフライ	◇たちうおフライ						油		
		たこポテトのジェノベーゼ	たこ		ブロッコリー	玉ねぎ		じゃがいも	油・◇バジルソース		塩・こしょう
		冬瓜入りマセドアンスープ	鶏肉		にんじん・小松菜	とうがん・玉ねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
15	水	ごはん					米			825 29.3 2.2	
		牛乳		牛乳							
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん・トマト かぼちゃ	にんにく・しょうが・玉ねぎ ズッキーニ・枝豆・とうもろこし			油		カレールウ・カレー粉
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
16	木	ガーリックチーストースト		チーズ	パセリ	にんにく		◇食パン	オリーブ油	801 33.9 2.7	
		牛乳		牛乳							
		肉団子と野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ		じゃがいも			コンソメ・塩・こしょう
		フルーツポンチ				パインアップル(缶)・黄桃(缶)		◇みかんゼリー ◇カクテルゼリー			

※ 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。

※ パーコン、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)

学校給食の
Instagram
毎日更新中!

