

10月献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日曜	献立名	おもな食品				小学校 献立 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	中学校 献立 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	別注
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他			
2月	むぎごはん	こめ むぎ				685	880	
	牛乳		牛乳					
	きのこのカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく ブルー トマト	中濃ソース ケチャップ カレールウ チキンガラスープ	25.3	30.4	
3火	かんでんいりヘルシーサラダ	あぶら さんおんとう	まぐろ かんてん		キャベツ きゅうり にんじん こまつな			
	ココアあげパン	こむぎこ さとう マーガリン ココア あぶら	スキムミルク			603	780	
	牛乳		牛乳					
4水	シーフードサラダ	あぶら	えび いか ほたて あさり かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 食塩 コショウ カレーこ	22.8	27.9	
	じゃがいもとソーセージのスープ	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ			
	ごはん	こめ				3.0	3.9	
5木	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			685	864	
	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ					お月見
	さんしょくおひたし	かつお	キャベツ ほうれんそう にんじん		醤油 みりん	27.5	34.5	○
6金	つきみじり	しらたまもち	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 みりん			
	おつきみゼリー	さとう	かんてん	うんしゅうみかん		2.4	2.9	
	ごはん	こめ				686	845	
7土	牛乳		牛乳					
	マーボードウフ	あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ ねぎ たら たまねぎ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース 甜面醤 コチュジャン 醤油 酒	27.4	32.4	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま あぶら さんおんとう	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり	酢 醤油 食塩 コショウ	2.5	2.9	
8日	ごはん	こめ				650	802	
	牛乳		牛乳					
	ちゃんこなべ	でんぶん	ミートボール あぶらあげ	はくさい にんじん ねぎ しめじ ごぼう	チキンガラスープ 醤油 みりん 食塩 酒	24.0	28.4	○
9月	ポパイサラダ	ごまあぶら さんおんとう	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ			
	てづくりふりかけ	ごま さんおんとう	ちりめんじゃこ かつお		醤油 酒	2.2	2.5	
	コッペパン ブルーベリージャム	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	ブルーベリー	食塩	646	829	ととの日
10火	牛乳		牛乳					
	ニョッキのクリームに	ニョッキ	とりにく ベーコン 牛乳 けいらん(ホワイトソースに含む) チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	ホワイトソース 牛乳 食塩 コンソメ コショウ 白ワイン	26.4	31.7	
	わかさぎフリッター	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	わかさぎ おきあみ あおさ		醤油 食塩			
11水	かいそうサラダ	あぶら さんおんとう ごま	かいそう かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	2.8	3.6	
	ごはん	こめ				659	835	
	牛乳		牛乳					
12木	えびしゅうまい	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	えび ほたて	たまねぎ たら	食塩	23.4	28.7	○
	はるさめのカラフルいため	はるさめ ごま あぶら さんおんとう	ぶたにく	たけのこ きピーマン ビーマン にんじん きくらげ にんにく	酢 食塩 醤油 豆板醤 コショウ			
	たまごスープ	でんぶん	ベーコン けいらん	にんじん えのきたけ たまねぎ とうもろこし こまつな しいたけ	チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	2.5	3.0	
13金	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく トマト	ケチャップ マリナソース 中濃ソース チキンガラスープ 赤ワイン 食塩 コショウ	624	738	
	牛乳		牛乳					
	だいこんサラダ	あぶら	まぐろ	だいこん にんじん きゅうり	醤油 酢 食塩 コショウ	24.3	28.1	
14土	ドーナツ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	けいらん スキムミルク		食塩	2.0	2.3	
	ごはん	こめ				601	745	
	牛乳		牛乳					
15日	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ みそ	たまねぎ えのきたけ	酒	29.4	34.8	○
	ひじきのいため	さんおんとう あぶら	ひじき とりにく だいず	こんにやく にんじん	醤油 みりん			
	すましじり		かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし 醤油 食塩 酒	2.2	2.6	
16月	ごはん	こめ				647	787	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう			23.4	26.6	○
17火	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが	醤油 酒			
	しろキムチあえ			キャベツ きゅうり こまつな にんじん	キムチの素 食塩	1.9	2.1	
	きりこみまるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	674	895	茨城を食べよう
18水	牛乳		牛乳					
	ハンバーグデミグラスソース	パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	食塩 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース	25.7	33.3	
	さつまいもサラダ	さつまいも マヨネーズ	きゅうり にんじん		酢 コショウ			
19木	むぎいりやさいスープ	むぎ	ウインナー	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	チキンガラスープ コンソメ 食塩 醤油 コショウ	3.0	4.0	
	ごはん	こめ				649	810	
	牛乳		牛乳					
20金	さんまのピリからソース	でんぶん あぶら	さんま	ねぎ しょうが	醤油 豆板醤 みりん 酒	21.8	26	○
	しおこんぶのつけもの		しおこんぶ	キャベツ きゅうり	食塩			
	きりぼしだいこんのみそしる		みそ	きりぼしだいこん にんじん もやし えのきたけ こまつな ねぎ	かつおだし	2.3	2.7	
21土	はちみつパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	630	835	
	牛乳		牛乳					
	タンダーチキン		とりにく ヨーグルト		ケチャップ カレーこ ガーリックパウダー 食塩 コショウ	28.8	35.9	
22日	ツナサラダ	あぶら	まぐろ	きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 食塩 コショウ			
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト セロリー パセリ	チキンガラスープ 食塩 コショウ	3.0	4.0	
	ごはん	こめ				639	788	那珂湊一小リクエスト献立
23月	牛乳		牛乳					
	ぎゅうどんのぐ	しらたき ふ あぶら さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ しいたけ しょうが	醤油 酒 みりん	25.5	30	○
	もやしサラダ	さんおんとう あぶら		もやし にんじん ほうれんそう	酢 醤油 食塩			
24火	わかめスープ	ごま	わかめ ベーコン とうふ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	ガラスープ 食塩 醤油 コショウ	2.5	3.0	
	ごはん	こめ				602	745	
	牛乳		牛乳					
25水	やきほっけ		ほっけ		食塩	27.7	32.7	○
	ヤーコンのいために	さんおんとう あぶら	ぶたにく	ヤーコン にんじん ビーマン	醤油 酒 みりん 七味唐辛子			
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ はくさい だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	1.8	2.1	
26木	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	スキムミルク		食塩	683	893	
	牛乳		牛乳					
	とりにく&だいずのチリマトに	じゃがいも オリーブオイル	とりにく ベーコン だいず うずらのたまご	キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ チキンガラスープ 醤油 赤ワイン 食塩 チリパウダー 一味唐辛子	28.1	34.9	
27金	こまつなサラダ	あぶら	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 コショウ			
	りんご			りんご		2.5	3.4	
	ごはん	こめ				679	837	群馬県の料理
28土	牛乳		牛乳					
	ソースカツ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく		ウスターソース 中濃ソース	25.2	29.8	○
	こんにやくサラダ	さんおんとう あぶら ごま	かまぼこ	こんにやく にんじん キャベツ こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ			
29日	おつきりこみ	ほうとううどん	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい しいたけ	かつおだし 酒 七味唐辛子	2.1	2.5	
	あきのかおりごはん	こめ あぶら さんおんとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ ごぼう にんじん しめじ かんぴょう しいたけ グリンピース	醤油 みりん 酒	631	733	
	牛乳		牛乳					
30月	あつやきたまご	さとう でんぶん	けいらん こんぶ		酢 醤油 食塩	22.9	26.3	○
	れんこんサラダ	マヨネーズ さんおんとう ごま		れんこん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ			
	ごはん	こめ				2.1	2.5	
31火	牛乳		牛乳					
	とりそぼろ	さんおんとう あぶら	とりにく だいず	にんじん ごぼう しょうが	醤油 酒 みりん	31.2	36.9	○
	ほうれんそうといたりたまご		けいらん	ほうれんそう	醤油			
10月	さつまいもじる	さつまいも	ぶたにく みそ	こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	2.5	2.9	
	ごはん	こめ				606	750	
	牛乳		牛乳					
11月	すきやきに	しらたき ふ あぶら さんおんとう	ぶたにく うずらのたまご とうふ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ えのきたけ	醤油 酒	25.9	30.6	○
	いそかあえ		のり	みずな こまつな キャベツ きゅうり にんじん	食塩 醤油			
	ごはん	こめ				1.6	2.9	
12月	牛乳		牛乳					
	こめパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	649	793	ハロウィン
	牛乳		牛乳					
1月	きのこのブラウنشチュー	じゃがいも こめこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく	デミグラスソース ウスターソース チキンガラスープ 赤ワイン 食塩 コショウ	29.6	36.0	
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブオイル	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩			
	かぼちゃプリン	さとう あぶら	けいらん にゅう	かぼちゃ		2.5	3.1	