






























10月 学校給食献立表



ひたちなか市立美乃浜学園

October			使用する食品名										栄養価
日曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	(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		調味料他		
					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	おもに炭水化物	おもに脂質			
					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	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものケチャップあえ 野菜いっぱい豚汁	お皿 おわん			かつおおろし粉付き 豚肉・豆腐・みそ	牛乳				米 じゃがいも・砂糖 油 ごま油	ケチャップ・ソース	870 32.5 1.9	
2	はちみつパン 牛乳 お月見シチュー コールスローサラダ お月見ゼリー	おわん お皿			鶏肉・白いんげん豆 牛乳・チーズ	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	◇はちみつパン ◇かぼちゃ入りじゃがいももち じゃがいも・米粉 ◇お月見ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ・油	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	860 32.3 2.6	
3	ポークチャーハン 牛乳 焼ききょうざ(前期1個、後期・職2個) 中華あえ	おわん お皿 お皿			豚肉・◇炒り卵・なると ◇きょうざ まぐろ水煮	寒天 牛乳 わかめ	にんじん にんじん	しいたけ・長ねぎ・枝豆 キャベツ・もやし	米 米 砂糖	ごま油 ごま・油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ しょうゆ・酢	803 31.7 2.5	
6	ごはん 牛乳 さくら甘こうじ立田揚げ ごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	お皿 お皿 おわん			◇さくら甘こうじ立田揚げ 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ		キャベツ・もやし 玉ねぎ・えのきだけ	米 砂糖 ごま	油 ごま	しょうゆ	819 31.1 2.0	
7	ごはん 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース 青のりポテト たまごスープ	お皿 お皿 おわん			◇ハンバーグ ベーコン・鶏肉	牛乳 青のり		玉ねぎ	◇コッペパン ◇りんごジャム はちみつ じゃがいも でんぷん		ワイン・しょうゆ・粒マスタード こしょう コンソメ・塩・こしょう	813 32.5 2.9	
8	ごはん 牛乳 いろどり肉そぼろ おつかあえ みそけんちん汁	お皿 お皿 おわん			豚肉・大豆・◇炒り卵 かつお節 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 小松菜・にんじん にんじん		しょうが・枝豆 キャベツ 大根・長ねぎ	砂糖 砂糖	油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	800 33.2 2.5	
9	満ちたこと彩り野菜の ジェノバセサバゲッティ 牛乳 つくば鶏のチキンカツ 茨城れんごんのマスタードサラダ	おわん お皿 お皿			たこ ◇つくば鶏のチキンカツ ハム	寒天 牛乳 小松菜・にんじん	ブロッコリー 赤パプリカ れんこん・キャベツ	玉ねぎ・にんにく 黄パプリカ	◇バゲッティ ◇パピルスソース	オリーブ油 コンソメ・こしょう・ワイン		800 36.7 2.8	
10	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 からしあえ 豚肉と大根の煮物	お皿 お皿 おわん			◇いわしのごまみそ煮 豚肉・厚揚げ	牛乳 小松菜・にんじん にんじん		キャベツ・もやし 大根・玉ねぎ・しょうが	米 砂糖 ごま油	油 ごま油	しょうゆ・からし 酒・しょうゆ	814 33.3 1.9	
14	ごはん 牛乳 チリビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	お皿 お皿			豚肉・大豆・フランクフルト ◇ミックスビーンズ まぐろ水煮	牛乳 寒天 小松菜・にんじん		玉ねぎ・にんにく キャベツ	◇ミルクパン じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー 酢・しょうゆ・塩・こしょう	823 32.3 3.0	
15	ごはん 牛乳 カレー南蛮汁 しょうがあえ 大学いも	おわん お皿 お皿			豚肉・なると・油揚げ	牛乳 小松菜・にんじん	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ キャベツ・しょうが	◇ソフトめん でんぷん	油	カレー粉・カレー粉・みりん・しょうゆ しょうゆ しょうゆ・みりん	860 29.5 2.4	
16	ごはん 牛乳 肉じゃが かまぼこのゆず風味あえ	お皿 お皿			豚肉・高野豆腐 かまぼこ	牛乳 小松菜・にんじん	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが 切干大根・ゆず(果汁)	じゃがいも・ごんにゃく・砂糖 砂糖	油 油	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ	825 30.7 2.3	
17	スパゲッティナポリタン 牛乳 白身魚(ホキ)フライ 小松菜サラダ チョコプリン	おわん お皿 お皿 お皿			鶏肉・フランクフルト ◇白身魚フライ まぐろ油揚げ	チーズ・寒天 牛乳 小松菜・にんじん	にんじん・トマト・ピーマン 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ	◇スパゲッティ ◇チョコプリン	油 油 油	塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	763 30.2 2.4	
20	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げのみそ汁	お皿 お皿 おわん			豚肉 生揚げ・みそ	牛乳 にんじん・にら にんじん		玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく 大根・えのきだけ・長ねぎ	米 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・オスターソース・酒・みりん	806 32.7 2.2	
21	黒パン 牛乳 ミートグラタン ジュリエットスープ ブルーベリーフルーツポンチ	おわん お皿 お皿 お皿		目の愛護デー給食	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ トマト にんじん・パセリ		玉ねぎ・にんにく 大根・キャベツ・セロリ ブルーベリー・バインアップル(缶)・長崎(缶)	◇黒パン マカロニ・砂糖 油 油		ケチャップ・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・こしょう	825 29.1 2.5	
22	わかめ五目ごはん 牛乳 しゃもフライ(前期1個、後期・職2個) さつまいものガーリックサラダ	おわん お皿 お皿 お皿		第9学年親子給食	鶏肉・油揚げ・大豆 ◇しゃもフライ	牛乳 牛乳 小松菜・にんじん	にんじん 小松菜・にんじん	枝豆 キャベツ・にんにく・しょうが	米・砂糖 さつまいも	油 油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・みりん	814 30.5 2.4	
23	コッペパン 牛乳 オムレツ ペンネソース 玄米入り野菜スープ	お皿 お皿 お皿 お皿			◇オムレツ 鶏肉・フランクフルト	牛乳 パセリ にんじん・小松菜		玉ねぎ・にんにく キャベツ・エリンギ	◇コッペパン・◇キャラメルクリーム ペンネ もち玄米	油 オリーブ油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	854 34.0 3.1	
24	ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリ大豆サラダ	おわん お皿			鶏肉 大豆・まぐろ水煮	牛乳 乳 小松菜・にんじん	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	じゃがいも 砂糖	油 油	カレー粉・ソース 酢・塩・こしょう	792 29.9 2.1	
27	ごはん 牛乳 赤魚のみそから揚げ 切り干し大根の炒め煮 きのこのすまし汁	お皿 お皿 おわん			◇赤魚味噌立田揚げ さつま揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳 にんじん にんじん・小松菜		切干大根 しめじ・えのきだけ・しいたけ・長ねぎ	米 砂糖 油	油 油	しょうゆ・酒 しょうゆ・酒・みりん	793 33.8 2.1	
28	ごはん 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ヨーグルト	おわん お皿			◇肉だんご・鶏肉 ヨーグルト	牛乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん・ブロッコリー にんじん	玉ねぎ・キャベツ	◇コッペパン・砂糖 じゃがいも	バター	コンソメ・塩・こしょう	794 32.8 2.4	
29	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	おわん お皿			豆腐・豚肉 鶏ささみ水煮	牛乳 にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん		しょうが・玉ねぎ・大根 とうもろこし	米 砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油 油	酒・しょうゆ・オスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	823 30.0 2.1	
30	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ	おわん お皿			豚肉 まぐろ油漬	牛乳 乳 ブロッコリー	にんじん・トマト キャベツ・とうもろこし	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・米粉	油	デモグラソース・◇ハヤシ肉・ケチャップ ソース・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	855 30.4 2.3	
31	ごはん 牛乳 あじのレモン醤油ソースかけ 磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁	お皿 お皿 おわん			◇あじおろし粉付き 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 焼きのり 小松菜・にんじん		レモン(果汁) キャベツ もやし・大根	米 砂糖 砂糖	油 油	しょうゆ・酒 しょうゆ	823 34.7 2.2	

※お知らせ※

- 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。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きに配慮した商品を使用しています。
- 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。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際は、必ずマスクと白衣を着用して着参してください。
- 記載栄養価は後期課程の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供しています。

10月10日(金) 魚(とと)の日、目の愛護

10月13日(月) 祝



地元産

米(コシヒカリ)

しょうゆ(馬渡:黒澤さん)

小松菜(那珂市本米崎:大部さん)

ねぎ(津田:佐々木さん)

さつまいも(JA常陸)

たこ(沢メキ:川達水産)