



|     |         |                                                                            |                           |       | 使用する食品名           |                                |                       |                             |                                        |                                    | 栄養価<br>前期課程                                            |              |                    |
|-----|---------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------------------|
| 日 曜 | こんだてひょう | もりつけ                                                                       | つかうもの                     | さかなのひ | (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とになる                     |                                    | 調味料他                                                   | たんぱく質<br>(g) | エネルギー<br>(kcal)    |
|     |         |                                                                            |                           |       | 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・豆腐製品      | 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   | 木       | くろパン<br>ぎゅうにゅう<br>ミートグラタン<br>ごまドレッシングサラダ<br>ジュリエッタ スープ                     | カップ<br>おさら<br>おわん         |       |                   | 豚肉<br>鶏ささみ水煮<br>ベーコン           | 牛乳<br>チーズ             | トマト<br>にんじん・小松菜<br>にんじん・パセリ | 玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ<br>玉ねぎ・大根・セロリ         | マカロニ・砂糖<br>砂糖<br>ごま・油              | 油<br>ごま・油<br>コンソメ・塩・こしょう                               |              | 627<br>25.5<br>2.3 |
| 2   | 金       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>からしあえ                                            | おわん<br>おわん<br>おさら         |       |                   | 豚肉・高野豆腐<br>ハム                  | 牛乳<br>牛乳              | にんじん<br>にんじん                | 玉ねぎ・しょうが<br>キャベツ・もやし                   | 米・のりふりかけ<br>じゃがいも<br>こんにゃく・砂糖      | 油<br>油<br>しょうゆ・みりん<br>しょうゆ・からし                         |              | 629<br>26.1<br>2.3 |
| 5   | 月       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とうふの ちゅうかに<br>はるさめサラダ                                     | おわん<br>おさら<br>おさら         |       |                   | 豆腐・豚肉<br>鶏ささみ水煮                | 牛乳                    | にんじん・チンゲンサイ<br>にんじん         | しょうが・玉ねぎ・白菜<br>キャベツ・とうもろこし             | 砂糖・でんぷん<br>春雨<br>油                 | 油・ごま油<br>油<br>酒・しょうゆ・オリーブオイル<br>酢・しょうゆ・塩・こしょう          |              | 652<br>26.0<br>1.8 |
| 6   | 火       | ナン<br>ぎゅうにゅう<br>キーマカレー<br>マカロニサラダ<br>ブルーベリーゼリー                             | おわん<br>おさら<br>おさら         |       |                   | 豚肉・大豆・ひよこ豆<br>まぐろ油漬            | 牛乳<br>乳               | にんじん・ピーマン・トマト<br>にんじん       | 玉ねぎ・にんにく・しょうが<br>キャベツ・とうもろこし           | ◇ナン<br>マカロニ<br>◇ブルーベリーゼリー          | 油<br>油<br>油<br>ワイン・カレー粉・カレールウ<br>酢・塩・こしょう              |              | 662<br>31.5<br>2.1 |
| 7   | 水       | わかめごもくごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライ(前期1こ、後期・職2こ)<br>ごまあえ                        | おわん<br>おさら<br>おさら         |       |                   | 鶏肉・油揚げ・大豆<br>牛乳<br>◇ししゃもフライ    | わかめ<br>牛乳<br>◇ししゃもフライ | にんじん<br>にんじん・小松菜            | 枝豆<br>キャベツ・もやし                         | 米・砂糖<br>砂糖<br>ごま<br>しょうゆ           | 油<br>油<br>油<br>しょうゆ・みりん・酒<br>しょうゆ                      |              | 649<br>28.2<br>2.2 |
| 8   | 木       | ジェノバース スパゲッティ<br>ぎゅうにゅう<br>オニオンドレッシングサラダ<br>ドーナツ                           | おわん<br>おさら<br>おさら<br>ナプキン |       |                   | 鶏肉・ウィンナー<br>まぐろ油漬              | 蕪天<br>牛乳              | ブロッコリー・にんじん<br>小松菜・にんじん     | 玉ねぎ・エリンギ・にんにく<br>キャベツ・ソーテオニオン・にんにく     | スパゲッティ<br>◇パザルソース                  | 油<br>油<br>コンソメ・こしょう・ワイン<br>しょうゆ・みりん                    |              | 680<br>27.0<br>2.2 |
| 9   | 金       | 水 魚 食 普 及 推 進 日<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さんまの かばやき<br>そくせきづけ<br>とうにゅう まろやか みそしる | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇さんま開き煮付け<br>豚肉・豆腐・みそ          | 牛乳                    |                             | しょうが<br>小松菜・にんじん<br>大根・長ねぎ             | 米<br>砂糖<br>じゃがいも                   | 油<br>ごま油<br>油<br>しょうゆ・酒・みりん<br>塩                       |              | 636<br>23.7<br>2.0 |
| 13  | 火       | まるパン<br>ぎゅうにゅう<br>かつおメンチ<br>かぶと ハムの サラダ<br>ごんざいミネストローネ                     | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇かつおメンチカツ<br>ハム<br>鶏肉・大豆       | 牛乳                    | にんじん<br>にんじん・トマト            | かぶ・キャベツ<br>れんこん                        | ◇丸パン<br>さつまいも・マカロニ                 | 油<br>油<br>油<br>酢・塩・こしょう<br>コンソメ・塩・こしょう                 |              | 601<br>26.3<br>2.3 |
| 14  | 水       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくの スタミナため<br>さつまじる                                     | おさら<br>おわん                |       |                   | 豚肉<br>油揚げ・みそ                   | 牛乳                    | にんじん・にら<br>にんじん・小松菜         | 玉ねぎ・キャベツ・にんにく<br>大根・長ねぎ                | 砂糖・でんぷん<br>さつまいも                   | 油<br>油<br>酒・みりん・しょうゆ<br>オリーブオイル・こしょう                   |              | 632<br>25.2<br>1.9 |
| 15  | 木       | コッペパン りんごジャム<br>ぎゅうにゅう<br>きのこの シチュー<br>レモンドレッシングサラダ                        | おわん<br>おさら<br>おさら         |       |                   | 鶏肉・フランクフルト<br>白いんげん豆<br>まぐろ水煮  | 牛乳<br>牛乳・チーズ          | にんじん<br>にんじん                | 玉ねぎ・とうもろこし<br>エリンギ・しめじ<br>キャベツ・レモン(果汁) | ◇コッペパン<br>◇りんごジャム<br>砂糖            | 油・バター<br>油<br>コンソメ・塩・こしょう<br>塩・こしょう                    |              | 624<br>26.1<br>2.2 |
| 16  | 金       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>めぼる たつたあげ<br>こんにゃくサラダ<br>もやしたっぷり ごまみそしる                   | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇めぼる竜田揚げ<br>豚肉・豆腐・油揚げ・みそ       | 牛乳                    | にんじん<br>にんじん                | キャベツ<br>もやし・大根                         | 米<br>こんにゃく・砂糖<br>ごま油・ごま            | 油<br>油<br>酢・しょうゆ・塩<br>酢・しょうゆ・塩                         |              | 630<br>27.2<br>1.7 |
| 19  | 月       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いなだの てりやき<br>やさしい ハムの しょうが あえ<br>だまごじる                    | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇いなだ照り焼き<br>ハム<br>鶏肉・大豆        | 牛乳                    | にんじん<br>にんじん・小松菜            | キャベツ・もやし・しょうが<br>白菜・しめじ・長ねぎ            | 米<br>だまごもち<br>◇コッペパン<br>◇ミルクココア    | 油<br>ごま油<br>しょうゆ<br>しょうゆ・塩・酒・みりん                       |              | 626<br>28.0<br>1.9 |
| 20  | 火       | ココアあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいもサラダ<br>ワンダンスープ                                   | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | まぐろ水煮<br>豚肉                    | 牛乳                    | にんじん<br>小松菜・にんじん            | キャベツ・きゅうり<br>もやし・長ねぎ                   | さつまいも<br>◇ワンタン                     | ノンエッグマヨネーズ・油<br>ごま油<br>酢・しょうゆ・こしょう<br>中華だし・しょうゆ・塩・こしょう |              | 628<br>23.2<br>2.1 |
| 21  | 水       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>えびしゅうまい(全員2こ)<br>はるさめの カラフルいため<br>チゲスープ                   | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇えびしゅうまい<br>豚肉<br>◇鶏肉だんご・豆腐・みそ | 牛乳                    | にんじん・ピーマン<br>にんじん・にら        | とうもろこし・にんにく<br>◇白菜キムチ・白菜・えのきだけ・長ねぎ     | 春雨・砂糖<br>ごま油                       | 油・ごま<br>ごま油<br>塩・こしょう・酢・しょうゆ<br>しょうゆ                   |              | 637<br>23.7<br>2.3 |
| 22  | 木       | ミートソース スパゲッティ<br>ぎゅうにゅう<br>たららの レモンフライ<br>チキンサラダ                           | おわん<br>おさら<br>おさら         |       |                   | 豚肉・大豆<br>◇たららのレモンフライ<br>鶏ささみ水煮 | チーズ・蕪天<br>牛乳          | にんじん・トマト<br>小松菜・にんじん        | 玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・とうもろこし                | スパゲッティ<br>砂糖                       | 油<br>油<br>酢・塩・こしょう                                     |              | 612<br>28.2<br>1.9 |
| 23  | 金       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>わさびあえ<br>だいこんと ぶたにくの いために                      | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇厚焼きたまご<br>まぐろ油漬<br>豚肉・厚揚げ     | 牛乳                    | 小松菜・にんじん<br>にんじん            | キャベツ<br>大根・玉ねぎ・しょうが                    | 米<br>こんにゃく・砂糖                      | 油<br>油<br>しょうゆ・わさび粉<br>しょうゆ・みりん                        |              | 637<br>27.2<br>2.0 |
| 26  | 月       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とうふハンバーグ<br>わふうサラダ<br>どさんこじる                              | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇豆腐ハンバーグ<br>まぐろ水煮<br>豚肉・みそ     | 牛乳<br>わかめ             | にんじん・小松菜<br>にんじん            | 大根<br>玉ねぎ・もやし・長ねぎ<br>とうもろこし・しょうが・にんにく  | 砂糖<br>じゃがいも                        | 油<br>油・バター<br>しょうゆ・酢・こしょう<br>しょうゆ                      |              | 625<br>23.6<br>1.8 |
| 27  | 火       | はちみつパン<br>ぎゅうにゅう<br>チリピーズ<br>ブロッコリーと チーズのサラダ                               | おわん<br>おさら<br>おさら         |       |                   | 豚肉・フランクフルト<br>大豆・◇ミックスピーズ      | 牛乳<br>チーズ             | にんじん・トマト<br>ブロッコリー・小松菜      | 玉ねぎ・にんにく<br>とうもろこし                     | ◇はちみつパン<br>砂糖                      | 油<br>油<br>クチャップ・コンソメ・塩・こしょう<br>ソース・チリパウダー<br>酢・塩・こしょう  |              | 629<br>26.2<br>2.3 |
| 28  | 水       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくの からあげ<br>きりぼしだいこんの オイスターいため<br>わかめスープ                | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | 鶏肉<br>さつま揚げ<br>ベーコン・豆腐         | 牛乳<br>わかめ             | にんじん・チンゲンサイ<br>にんじん         | しょうが・にんにく<br>切干大根・キャベツ<br>玉ねぎ・大根・えのきだけ | でんぷん<br>でんぷん                       | 油<br>油<br>しょうゆ・酒<br>ソース・オリーブオイル・塩・こしょう<br>中華だし・塩・こしょう  |              | 632<br>29.8<br>1.8 |
| 29  | 木       | パンキントースト<br>ぎゅうにゅう<br>にくだんごと やさいのスープに<br>ヨーグルト                             | おわん<br>おわん                |       |                   | ◇肉だんご・鶏肉<br>ヨーグルト              | 牛乳<br>ヨーグルト           | にんじん<br>にんじん                | 玉ねぎ・白菜<br>じゃがいも                        | ◇食パン・砂糖<br>バター                     | 油<br>油<br>コンソメ・塩・こしょう                                  |              | 615<br>27.7<br>1.8 |
| 30  | 金       | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ほっけの カレーしょうゆやき<br>うめドレッシングサラダ<br>とりにくと こんさいの みそに          | おさら<br>おさら<br>おわん         |       |                   | ◇ほっけカレーしょうゆ焼き<br>鶏肉・厚揚げ・みそ     | 牛乳                    | にんじん・小松菜<br>にんじん            | キャベツ<br>大根・ごぼう                         | 米<br>はちみつ<br>さといも・こんにゃく<br>砂糖・でんぷん | 油<br>ごま油<br>ねり梅・酢・しょうゆ<br>みりん・酒・しょうゆ                   |              | 624<br>31.0<br>2.1 |

※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・卵抜き等のアレルギー対応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持参して着用してください。
- 記載栄養価は3・4年生の値です。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。

※ 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)



10月10日 魚(とと)の日、目の愛護デー

10月12日

10月31日

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)



さつまいも(JA常陸)

ひたちなか市  
学校給食の  
Instagram  
はこちら→

