

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(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			
		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		
4 火	レーズンパン					◇レーズンパン			803 35.5 2.8
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	
	オニオ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・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
5 水	ABCスープ	鶏肉		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	818 32.5 2.0
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ					油		
6 木	キャベツと小松菜のあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	855 33.2 2.2
	豚汁	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも こんにゃく	油		
	ピタパン					ピタパン			
	牛乳		牛乳						
7 金	台湾風鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒・五香粉	840 29.5 2.5
	春雨炒め			にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし	春雨・砂糖	油	塩・しょうゆ・こしょう	
	酸辣湯（サンラータン）	ベーコン 豆腐・鶏卵		にんじん	だけのこ 長ねぎ・しいたけ	でんぷん	ラー油	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢	
	台湾バナナ				バナナ				
10 月	ごはん					米			805 34.0 2.8
	牛乳		牛乳						
	白身魚のフライ	◇白身魚フライ					油		
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ	
11 火	麦入り野菜スープ	鶏肉		小松菜	玉ねぎ・とうもろこし	麦・じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	829 36.5 2.1
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	納豆	◇納豆							
12 水	親子煮	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	798 29.2 3.0
	ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
	しらすのペペロンチーノ	ベーコン	しらす干し チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・しょうゆ・ワイン 塩・こしょう・一味唐辛子	
	牛乳		牛乳						
14 金	コロッケ					◇野菜コロッケ	油		852 30.8 2.4
	れんこんサラダ			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢・しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	黒パン					◇黒パン			
17 月	牛乳		牛乳						810 32.8 3.1
	秋の味覚シチュー	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
	かぶとハムのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	かぶ		油	酢・塩・こしょう	
	ピザトースト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	
18 火	牛乳		牛乳						799 33.5 2.4
	肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
	豆乳プリン					◇豆乳プリン			
	茨城の恵みごはん	豚肉・油揚げ 大豆		にんじん	れんこん	米・さつまいも 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
19 水	牛乳		牛乳						800 30.6 2.5
	めひかりの唐揚げ		◇めひかりの唐揚げ				油		
	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
	ごはん					米			
20 木	牛乳		牛乳						850 29.6 2.2
	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	
	ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食									
21 金	ごはん					米			820 38.4 2.8
	牛乳		牛乳						
	いわしフライ	◇いわしフライ					油		
	小松菜サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
25 火	カレースープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	836 33.0 2.3
	コーンピラフ	鶏肉・ウィンナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米	油	コンソメ・塩・こしょう	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	◇メンチカツ					油		
26 水	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	824 30.6 2.4
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	豚丼の具	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ	しらたき・砂糖 でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん	
27 木	さつま汁	油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ・大根	さつまいも			817 31.8 2.0
	りんご				りんご				
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
28 金	四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	847 34.8 2.6
	白菜の中華あえ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	白菜・もやし	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
	ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	
	ミニロールパン					◇ロールパン			
28 金	牛乳		牛乳						847 34.8 2.6
	あじフライ	◇あじフライ					油		
28 金	レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン（果汁）	砂糖	油	塩・こしょう	847 34.8 2.6

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。