

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養量
			(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			中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		たんぱく質(g)
								食塩相当量(g)		
1	水	ごはん				米			822	
		牛乳		牛乳					31.2	
		ししゃもから揚げ		ししゃもから揚げ				油	2.6	
		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	しょうゆ・塩・酒	
		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			
2	木	ごはん				米			831	
		牛乳		牛乳					32.1	
		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・でんぷん	油	酒・しょうゆ・カレー粉	2.4
		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	
3	金	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
		牛乳		牛乳						31.1
		コロッケ					野菜コロッケ	油		2.5
		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						
6	月	ミルクパン					ミルクパン			826
		牛乳		牛乳						34.4
		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	2.7
		こぶきいも			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	
7	火	ごはん				米			800	
		牛乳		牛乳					31.1	
		さわら竜田揚げ	さわら竜田揚げ					油		1.8
		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							七夕お重さま三色ゼリー	
8	水	ごはん				米			826	
		牛乳		牛乳					31.0	
		納豆	納豆							2.6
		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	
9	木	黒パン					黒パン		800	
		牛乳		牛乳					32.4	
		かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉・ウインナー 白いんげん豆	牛乳	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	2.1
		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				
10	金	* 魚食普及推進日 *								
		ごはん				米			805	
		牛乳		牛乳					30.0	
		たら磯辺揚げ	たら磯辺揚げ					油		2.3
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
13	月	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		
		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		
		牛乳		牛乳						
		肉団子と野菜のスープ煮	肉団子・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	801
14	火	フルーツポンチ				パイナップル(缶)・黄桃(缶)	みかんゼリー カクテルゼリー		33.9	
		ごはん				米			2.7	
		牛乳		牛乳					825	
15	水	夏野菜カレー	豚肉	乳	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	カレーパウダー カレー粉	29.3
		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	2.2
		はちみつパン					はちみつパン			865
16	木	牛乳		牛乳					36.3	
		たちうおフライ	たちうおフライ					油		2.9
		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・味噌唐辛子	
16	木	ごはん				米			817	
		牛乳		牛乳					31.2	
		タコライス	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・トマト ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ とうもろこし	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	2.3
		オムレツ	オムレツ							
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			

※ 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、ウインナー、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)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)

