

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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(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		
2	水	ごはん					米			811 28.3 1.9
		牛乳	牛乳							
		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・しょうゆ	
		パンサンスー			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
3	木	ごはん					米			828 32.1 1.9
		牛乳	牛乳							
		かつおとじゃがいもの香味あえ	◇かつお澱粉付き			長ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・酢	
		鶏だんご汁	◇鶏肉だんご 豆腐		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ			しょうゆ・塩・酒・みりん こしょう	
4	金	コッペパン チョコクリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム		806 34.7 2.6
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		小松菜とツナのサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
7	月	黒パン					◇黒パン			854 34.0 2.5
		牛乳	牛乳							
		たらのバジルフライ	◇たらのバジルフライ					油		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ 油	酢・塩・こしょう	
8	火	玄米入り野菜スープ	鶏肉・フランクフルト		にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	もち玄米	油	コンソメ・塩・こしょう	801 26.0 2.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ(2こ)	◇ぎょうざ							
9	水	ピリ辛チキンサラダ	鶏ささみ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが・にんにく	砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・豆板醤・塩・こしょう	845 33.6 2.8
		玉子スープ	豆腐・鶏卵		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきだけ	でんぷん		中華だし・塩	
		スパゲッティアラビアータ	ベーコン・豚肉	寒天・チーズ	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・一味唐辛子	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
10	木	牛乳		牛乳						804 32.2 2.4
		ごはん					米			
		いわしのしょうが煮	◇いわしのしょうが煮							
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	
11	金	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・大根	じゃがいも	油		800 33.5 2.2
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
14	月	カリカリ大豆サラダ	大豆 まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	848 32.5 3.1
		ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグハニーマスタード	◇ハンバーグ				はちみつ・でんぷん		ワイン・しょうゆ・粒マスタード	
15	火	ペンネソテー			パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	油	塩・こしょう	810 31.7 2.3
		マセドアンスープ	ハム		小松菜・にんじん	大根・セロリ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
16	水	ホイコーロー	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・しめじ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん 豆板醤・甜麺醤	820 29.9 2.0
		中華スープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ	春雨	ごま油	中華だし・塩・こしょう	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳				油		
17	木	あじフライ	◇あじフライ							815 33.0 2.5
		鶏肉と野菜のねぎ塩あえ	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし にんにく・長ねぎ	砂糖	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	
		秋なすのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	なす・玉ねぎ	じゃがいも			
		スイートポテトトースト		牛乳			◇食パン・砂糖 さつまいも	バター		
18	金	牛乳		牛乳						800 34.5 2.3
		さばの塩焼き	さば一塩							
		磯香あえ	焼きのり		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		お月見汁	豆腐・鶏肉・油揚げ 月見かまぼこ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも	ごま油	しょうゆ・酒・みりん	
24	木	お月見ゼリー					◇お月見梨ゼリー			798 34.8 2.5
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩	
25	金	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	804 33.5 2.1
		わかめと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根				
		黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						
28	月	ボークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ	820 33.6 3.0
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
28	月	さんまカレーパン粉焼き	◇さんまカレーパン粉焼き							820 33.6 3.0
		にんじんのチキンマヨサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・枝豆	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう	
		オニオンスープ	ベーコン		小松菜	玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも		コンソメ・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)

学校給食の
Instagram
毎日更新中！

