



10月 献立予定表



ひたちなか市立大島中学校

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 (kcal) 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		
1	木	ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉・ウインナー	寒天	ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	800
		牛乳		牛乳						32.6
		オニオン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・ソテーオニオン・にんにく		油	しょうゆ・みりん	2.7
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		
2	金	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグ	◇豆腐ハンバーグ							805
		和風サラダ	まぐろ水煮	わかめ	にんじん・小松菜	大根	砂糖	油	しょうゆ・酢・こしょう	28.1
5	月	どさんこ汁	豚肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし・長ねぎ とうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも	油・バター	しょうゆ	2.0
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		厚焼きたまご	◇厚焼きたまご							824
6	火	わさびあえ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・わさび粉	32.9
		大根と豚肉の炒め煮	豚肉・厚揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		わかめ五目ごはん	鶏肉・油揚げ・大豆	わかめ	にんじん	枝豆	米・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
		牛乳		牛乳						804
7	水	ししゃもフライ		◇ししゃもフライ	にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	油 ごま	しょうゆ	33.7
		ごまあえ								2.5
		ナン					◇ナン			
		牛乳		牛乳						803
9	金	キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆	乳	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが		油	ワイン・カレー粉・カレールウ	37.6
		マカロニサラダ	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ・とうもろこし	マカロニ	油	酢・塩・こしょう	2.4
		ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー			
		＊ 魚 食 普 及 推 進 日 ＊								
13	火	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						807
		さんまのかばやき	◇さんま開き澱粉付き			しょうが	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	28.6
		即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	塩	2.2
14	水	豆乳まるやかみそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	油		
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						817
		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	35.7
15	木	切り干し大根のオイスター炒め	さつま揚げ		にんじん・チンゲンサイ	切干大根・キャベツ		油	ソース・オイスターソース・塩・こしょう	2.1
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきだけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
		コッペパン りんごジャム					◇コッペパン ◇りんごジャム			
		牛乳		牛乳						804
16	金	きのこのシチュー	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	32.5
		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	2.8
		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			837
19	月	牛乳		牛乳						36.0
		たらのしモンフライ	◇たらのしモンフライ					油		2.6
		チキンサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
		ごはん					米			
20	火	牛乳		牛乳						808
		えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							28.1
		春雨のカラフル炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	とうもろこし・にんにく	春雨・砂糖	油・ごま	塩・こしょう・酢・しょうゆ	2.6
		チゲスープ	◇鶏肉だんご・豆腐・みそ		にんじん・にら	◇白菜キムチ・白菜・えのきだけ・長ねぎ		ごま油	しょうゆ	
21	水	ココア揚げパン					◇ココアパン ◇ミルクココア	油		
		牛乳		牛乳						836
		さつまいもサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・しょうゆ・こしょう	29.1
		ワンタンスープ	豚肉		小松菜・にんじん	もやし・長ねぎ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	2.8
22	木	ごはん								
		牛乳		牛乳			米			
		ほっけのカレーしょうゆ焼き	◇ほっけカレーしょうゆ焼き							806
		梅ドレッシングサラダ			にんじん・小松菜	キャベツ	はちみつ	油	ねり梅・酢・しょうゆ	37.6
23	金	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん	大根・ごぼう	さといも・こんにゃく 砂糖・でんぷん	ごま油	みりん・酒・しょうゆ	2.5
		ごはん								
		牛乳		牛乳			米			
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	823
24	金	さつま汁	油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	さつまいも		オイスターソース・こしょう	30.4
		はちみつパン					◇はちみつパン			2.3
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう ソース・チリパウダー	830
25	土	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ		ブロッコリー・小松菜	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	32.9
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						816
		いなだの照り焼き	◇いなだ照り焼き							34.1
26	日	野菜とハムの生煮え	ハム		にんじん	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.2
		だまこ汁	鶏肉・大豆		にんじん・小松菜	白菜・しめじ・長ねぎ	だまこもち		しょうゆ・塩・酒・みりん	
		パンフキントースト			かぼちゃ		◇食パン・砂糖	バター		
		牛乳		牛乳						800
27	月	肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・白菜	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	33.9
		ヨーグルト		ヨーグルト						2.5
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						816
28	火	めばる竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		33.1
		こんにゃくサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ・塩	2.0
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
		丸パン					◇丸パン			
29	水	牛乳		牛乳						
		かつおメンチ	◇かつおメンチカツ					油		814
		かぶとハムのサラダ	ハム		にんじん	かぶ・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	33.6
		根菜ミネストローネ	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	れんこん	さつまいも・マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう	3.1
30	木	ごはん								
		牛乳		牛乳			米			
		豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・白菜	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース	837
		春雨サラダ	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	31.2
31	金	ごはん のりふりかけ					米・◇のりふりかけ			
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	811
		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	31.3

※ 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、休日に実施)

ひたちなか市
学校給食の
Instagram

