



10月 献立予定表



ひたちなか市田彦中学校

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						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			調味料他
			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	黒パン					◇黒パン		826 32.0 2.8	
		牛乳	牛乳							
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油		ケチャップ・こしょう・コンソメ
		ごまドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん・ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま・油		酢・しょうゆ
2	金	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・大根・セロリ			コンソメ・塩・こしょう	811 31.3 2.6
		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	
5	月	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	837 31.2 2.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		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・オ伊斯ターソース	
6	火	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		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	803 37.6 2.4
		ナン					◇ナン			
		牛乳		牛乳						
		キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆		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	
7	水	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	804 33.7 2.5
		ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー			
		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						
8	木	ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		800 32.6 2.7
		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	
		ジェノバゼスバゲッティ	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	スバゲッティ	油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	
		牛乳		牛乳						
9	金	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	807 28.6 2.2
		ドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		
		＊ 魚 食 普 及 推 進 日 ＊								
		ごはん					米			
13	火	牛乳		牛乳						814 33.6 3.1
		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	
		即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	塩	
		豆乳まろやかみそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	油		
14	水	丸パン					◇丸パン			823 30.4 2.3
		牛乳		牛乳						
		かつおメンチ	◇かつおメンチカツ					油		
		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	
15	木	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	804 32.5 2.8
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		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 オ伊斯ターソース・こしょう	
16	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			816 33.1 2.0
		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						
		きのこのシチュー	鶏肉・フランクフルト	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	
19	月	レモンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	836 29.1 2.8
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		めばる竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ					油		
20	火	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	816 34.1 2.2
		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			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
21	水	いいなだの照り焼き	◇いいなだ照り焼き							837 36.0 2.6
		野菜とハムの生姜あえ	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	
		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	
		ココア揚げパン					◇コッペパン ◇ミルクココア	油		
22	木	牛乳		牛乳						824 32.9 2.3
		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	
		ワンドンスープ	豚肉		小松菜・にんじん	もやし・長ねぎ	◇ワンドン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		ごはん					米			
23	金	牛乳		牛乳						808 28.1 2.6
		えびしゅうまい	◇えびしゅうまい							
		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	
		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・えのきたけ・長ねぎ		ごま油	しょうゆ	
24	土	ミートソーススバゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スバゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	837 36.0 2.6
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		だらのレモンフライ	◇だらのレモンフライ					油		
25	日	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	817 35.7 2.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		厚焼きたまご	◇厚焼きたまご							
26	月	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	800 33.9 2.5
		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	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
27	火	豆腐ハンバーグ	◇豆腐ハンバーグ							805 28.1 2.0
		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	
		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	
		はちみつパン					◇はちみつパン			
28	水	牛乳		牛乳						830 32.9 2.9
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト		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	
		ブロッコリーとチーズのサラダ	大豆・◇ミックスビーンズ	チーズ	ブロッコリー・小松菜	とうもろこし	砂糖	油	ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	
		ごはん					米			
29	木	牛乳		牛乳						817 35.7 2.1
		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	
		切り干し大根のオ伊斯ター炒め	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・オ伊斯ターソース・塩・こしょう	
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ	でんぷん		中華だし・塩・こしょう	
29	木	パンフキントースト			かぼちゃ		◇食パン・砂糖	バター		800 33.9 2.5
		牛乳		牛乳						
		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	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
30	金	ごはん					米			806 37.6 2.5
		牛乳		牛乳						
		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							
		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	
31	土	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	806 37.6 2.5

※ 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）

ひたちなか市
学校給食の
Instagram

