９月　献立予定表

ひたちなか市立田彦小学校

日	曜	献立名	おもな食品 黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他	エネルギー（kcal） たんぱく質（%） 食塩（g）
4	月	ナン	◇ナン				622 17 2.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		キーマカレー	油	豚肉　大豆　ひよこ豆	にんじん　玉ねぎ　ピーマン　にんにく　しょうが　トマト	ワイン　ソース　カレー粉　カレールウ	
		こまつなサラダ	油	チーズ	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
5	火	きりぼしだいこんいりビビンバ	米　三温糖　油　ごま　ごま油	豚肉　◇炒り卵	切干大根　にんにく　もやし　小松菜　にんじん	甜麺醤　しょうゆ	620 16 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		わかめスープ	春雨	ベーコン　わかめ	キャベツ　にんじん　えのきたけ　長ねぎ	中華だし　塩　こしょう	
6	水	ごはん	米				654 17 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さばのしおやき🐟		さば		塩	
		ひじきとだいずのいために	こんにゃく　油　三温糖	ひじき　大豆　さつまあげ	にんじん	しょうゆ　みりん	
		こんさいのごまじる	さといも　ごま	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　大根　ごぼう　長ねぎ		
7	木	ピザトースト	◇食パン　油	まぐろ水煮　チーズ	ピーマン　玉ねぎ　トマト	ケチャップ	599 16 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも	◇肉団子	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　エリンギ	コンソメ　塩　こしょう	
		フルーツカクテル	◇カクテルゼリー		◇ミックスフルーツ		
8	金	ごはん	米				625 14 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ししゃものからあげ🐟	油	◇ししゃものから揚げ			
		おひたし			キャベツ　もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ	
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも　しらたき　油　三温糖	牛肉	にんじん　玉ねぎ　きくらげ　しょうが　にんにく	コチュジャン　豆板醤　しょうゆ　みりん	
11	月	しょくパン　いちごジャム	◇食パン　◇いちご				607 18 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しろみざかなのバジルフライ🐟	油	◇白身魚のバジルフライ			
		こふきいも	じゃがいも			塩　こしょう	
		マセドアンスープ	オリーブ油	鶏肉　大豆	大根　にんじん　玉ねぎ　小松菜　エリンギ	コンソメ　塩　こしょう　一味唐辛子	
12	火	ごはん	米				640 17 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ぶたにくのスタミナいため	油　三温糖　ごま　ごま油　でんぷん	豚肉	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン　にんにく	しょうゆ　オイスターソース　酒　みりん	
		みだくさんじる	じゃがいも　こんにゃく	豆腐　昆布　みそ	にんじん　大根　長ねぎ		
		れいとうみかん			冷凍みかん		
13	水	コーンピラフ	米　油	フランクフルト	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　エリンギ　グリンピース	コンソメ　塩　こしょう	623 14 1.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		カレーメンチカツ		◇チキンメンチカツ			
		レモンドレッシングサラダ	油　三温糖	まぐろ水煮	キャベツ　小松菜　にんじん　果汁（レモン）	塩　こしょう	
14	木	くろパン	◇黒パン				618 16 1.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さつまいものシチュー	さつまいも　油　バター　小麦粉	鶏肉　牛乳	にんじん　玉ねぎ　エリンギ	コンソメ　塩　こしょう	
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん　にんにく　しょうが	しょうゆ　みりん	
15	金	ごはん	米				646 14 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		えびしゅうまい		◇えびしゅうまい			
		はるさめのカラフルいため	春雨　油　三温糖	豚肉	にんじん　たけのこ　ピーマン　黄ピーマン　きくらげ　にんにく	酢　塩　こしょう　しょうゆ　豆板醤	
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	ベーコン　鶏卵	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん　小松菜	中華だし　塩　こしょう	
19	火	ごはん	米				680 16 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ハッシュドポーク　いばらき美味しお献立	油　じゃがいも　バター　小麦粉	豚肉	にんにく　玉ねぎ　にんじん　エリンギ　枝豆　トマト	ワイン　ケチャップ　ソース　コンソメ　ドミグラスソース　こしょう	
		だいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ　油　ごま	かつお節	大根　にんじん　小松菜　きゅうり	◇ねり梅　酢　しょうゆ	
20	水	ごはん	米				656 16 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子			
		いそかあえ		のり	もやし　小松菜　にんじん	しょうゆ	
		ぶたにくとあつあげのみそいため	こんにゃく　油　三温糖　でんぷん	豚肉　厚揚げ　みそ	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　チンゲンサイ　しょうが	豆板醤　しょうゆ　みりん	
21	木	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ　油	鶏肉　ベーコン　ゼラチン	玉ねぎ　ピーマン　にんじん　エリンギ　にんにく　トマト	ケチャップ　ソース　ワイン　チキンガラスープ　塩　こしょう	635 17 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		コロッケ	◇コロッケ　油				
		かいそうサラダ	油	海藻	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				
22	金	ごはん	米				610 16 1.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あかうおのたつたあげ	油	◇赤魚の竜田揚げ			
		からしあえ			キャベツ　小松菜　にんじん　きゅうり	しょうゆ　からし	
		あきなすのみそしる	じゃがいも	厚揚げ　みそ	なす　にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　さやいんげん		
25	月	はちみつパン	◇はちみつパン				607 16 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		チリビーンズ	じゃがいも　油	豚肉　大豆　フランクフルト　◇ミックスビーンズ	玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマト	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう　ソース　一味唐辛子　チリパウダー	
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ　小松菜　きゅうり　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
26	火	ごはん	米				642 16 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しせんふうマーボーどうふ	油　三温糖　油	豆腐　豚肉　大豆　みそ	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　しいたけ　にら　しょうが　にんにく	豆板醤　甜麺醤　豆鼓　しょうゆ　オイスターソース　花椒	
		かふうあえ	ごま油　油　三温糖	鶏ささみ油漬　わかめ	キャベツ　にんじん　もやし	しょうゆ　酢	
		あじつけのり		◇味付けのり			
27	水	ごはん	米				658 16 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さんまのしょうがに🐟		◇さんまのしょうが煮			
		きりぼしだいこんのサラダ	三温糖　油		切干大根　小松菜　にんじん　キャベツ　もやし	しょうゆ　酢	
		さつまじる	さつまいも　こんにゃく	豚肉　油揚げ　みそ	にんじん　長ねぎ		
28	木	ミルクパン	◇ミルクパン				629 20 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくのカレーパンこやき	◇パンフライスパイスカレー味　パン粉　オリーブ油	鶏肉			
		コーンサラダ	油		とうもろこし　キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	
		むぎいりミネストローネ	麦　じゃがいも　油	ウインナー　大豆	にんじん　玉ねぎ　セロリ　トマト	コンソメ　塩　こしょう	
29	金	ごはん	米				651 16 1.9
		ぎゅうにゅう　お月見ゼリー		牛乳　◇お月見ゼリー			
		おつきみハンバーグ	砂糖　でんぷん	◇うさぎ型ハンバーグ	しょうが	しょうゆ　みりん	
		げんきサラダ	油　砂糖	まぐろ水煮　かつお節　茎わかめ	キャベツ　にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ　こしょう	
		だんごじる	もち　こんにゃく	鶏肉　みそ	にんじん　大根　しめじ　長ねぎ		

※　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。　　※　令和4年度より，加工食品には◇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・卵抜きの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」を制定しています。給食でも，魚料理には献立表に魚（🐟）のマークをつけて
お知らせしていますので，魚をどんどん食べて，ひたちなか市を盛り上げましょう。