１０ 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）
2	月	しょくパン	◇食パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			590
		スラッピージョー	油　三温糖	豚肉　大豆	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　トマト	ケチャップ　ソース　ワイン　こしょう	18
		こふきいも	じゃがいも				2.2
		やさいスープ		フランクフルト	とうもろこし　にんじん　キャベツ　大根　小松菜	コンソメ　塩　こしょう	
3	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			605
		いわしのかばやき🐟	油　三温糖	◇いわし澱粉付き	しょうが	しょうゆ　みりん　酒	16
		ゆかりあえ			キャベツ　小松菜　にんじん	◇ゆかり　塩	2.0
		とんじる	じゃがいも　こんにゃく　油	豚肉　豆腐　みそ	大根　長ねぎ　にんじん		
4	水	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			662
		ビーフカレー	じゃがいも　油	牛肉	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　枝豆　トマト	カレールウ　ソース　◇チャツネ	13
		ブルーベリーゼリーポンチ	◇カクテルゼリー　◇ブルーベリーゼリー		黄桃　パイナップル		1.7
5	木	ごもくチャーハン	米　油	鶏肉　◇炒り卵	玉ねぎ　にんじん　しいたけ　長ねぎ　グリンピース	中華だし　塩　こしょう　しょうゆ	
		ぎゅうにゅう		牛乳			622
		ぼうぎょうざ		◇棒ぎょうざ			16
		ツナともやしのサラダ	油　三温糖	まぐろ油漬	もやし　にんじん　小松菜	酢　しょうゆ　塩	2.1
6	金	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			607
		おやこに	じゃがいも　油　三温糖	鶏肉　高野豆腐　鶏卵	玉ねぎ　にんじん　グリンピース　しいたけ	しょうゆ　みりん	18
		しょうがあえ			キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん　しょうが	しょうゆ	1.8
10	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			625
		かつおフライ🐟	油	◇かつおフライ			17
		ひじきのいために	こんにゃく　油　三温糖	ひじき　さつま揚げ	キャベツ　にんじん	みりん　しょうゆ	2.3
		なめこじる		豆腐　わかめ　みそ	なめこ　小松菜　大根　長ねぎ		
11	水	カレーなんばんうどん	◇ソフトめん　でんぷん	豚肉　油揚げ　なると	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　ごぼう　小松菜　しいたけ	カレールウ　カレー粉　しょうゆ	
		ぎゅうにゅう		牛乳			653
		だいがくいも	さつまいも　油　三温糖　ごま			しょうゆ	14
							1.5
12	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			643
		とうふのちゅうかに	油　三温糖　ごま油　でんぷん	豆腐　豚肉	しょうが　玉ねぎ　大根　にんじん　チンゲンサイ	酒　しょうゆ　オイスターソース	15
		バンサンスー	春雨　三温糖　ごま油	鶏ささみ油漬	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢　からし	1.7
		サラダのり			◇サラダのり		
13	金	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			637
		とりにくのレモンソース	でんぷん　油　三温糖	鶏肉	果汁（レモン）	塩　酒　しょうゆ	19
		こんぶあえ		塩昆布	キャベツ　もやし　小松菜　にんじん	塩	2.0
		なまあげとだいこんのみそしる		生揚げ　みそ	にんじん　大根　えのきたけ　長ねぎ		
16	月	コッペパン　チョコクリーム	◇コッペパン　◇チョコクリーム				
		ぎゅうにゅう		牛乳			633
		こめこのクリームシチュー	じゃがいも　油　米粉	鶏肉　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　グリンピース	コンソメ　塩　こしょう	19
		ツナまめマヨサラダ	油　三温糖　ノンエッグマヨネーズ	大豆　まぐろ水煮	枝豆　にんじん　小松菜　キャベツ	酢　塩　こしょう	2.2
17	火	スイートポテトトースト	◇食パン　バター　三温糖　さつまいも	牛乳			
		ぎゅうにゅう		牛乳			597
		おつきみスープ	じゃがいも	鶏肉　◇カラフル野菜ボールかぼちゃ	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　小松菜　エリンギ	コンソメ　塩　こしょう	18
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.0
18	水	こぎつねごはん	米　三温糖	鶏肉　油揚げ	にんじん　しいたけ　切干大根　ごぼう　グリンピース	しょうゆ　みりん	
		ぎゅうにゅう		牛乳			617
		にこちゃんフライ🐟	油	◇にこちゃんフライ			17
		ごまあえ	ごま　三温糖		にんじん　小松菜　キャベツ	しょうゆ	1.7
19	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ　オリーブ油　◇バジルソース	鶏肉　チーズ　ゼラチン	玉ねぎ　にんじん　エリンギ　しめじ　にんにく	コンソメ　こしょう　ワイン	
		ぎゅうにゅう		牛乳			624
		オムレツ		◇オムレツ			20
		オニオンドレッシングサラダ		まぐろ水煮	キャベツ　もやし　にんじん　玉ねぎ　にんにく	しょうゆ　みりん	2.3
		りんごゼリー	◇りんごゼリー				
20	金	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			641
		にくだんごのあまずあん	じゃがいも　油　三温糖　でんぷん	◇肉団子　生揚げ	にんじん　玉ねぎ　しいたけ　ピーマン	しょうゆ　ケチャップ　酢	14
		ちゅうかあえ	ごま油　三温糖	ハム	もやし　キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ　酢	1.9

＊選挙管理委員会からのお知らせ＊　１０月２２日（日）はひたちなか市議会議員一般選挙の投票日です。　忘れずに投票しましょう！

23	月	はちみつパン	◇はちみつパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			619
		ささみフライ	油	◇ささみカツ			17
		こまつなサラダ	油	まぐろ水煮	小松菜　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう	2.4
		ミネストローネ	マカロニ　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　にんにく	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	
24	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			602
		まーぼーだいこん	油　三温糖　ごま油　でんぷん	豚肉　大豆　豆腐　みそ	大根　にんじん　玉ねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく	しょうゆ　豆板醤　甜麺醤	15
		かまぼこサラダ	油	糸かまぼこ	きゅうり　キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう	2.2
25	水	ミルクパン	◇ミルクパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			592
		ハンバーグトマトソース	油	◇ハンバーグ	玉ねぎ　トマト	ケチャップ	17
		コールスローサラダ	油　三温糖		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	2.5
		マセドアンスープ	じゃがいも　油	ハム	大根　にんじん　玉ねぎ　小松菜	コンソメ　塩　こしょう　一味唐辛子	
26	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			605
		きむちいために	油	豚肉　生揚げ	◇白菜キムチ　白菜　大根　にんじん　長ねぎ　えのきたけ　にら	しょうゆ　こしょう　みりん	16
		こんにゃくサラダ	こんにゃく　油　三温糖　ごま油		キャベツ　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩	1.4
27	金	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			624
		さばのごまみそだれかけ🐟	三温糖　ごま	さば　みそ	しょうが	しょうゆ　酒　みりん	19
		だいこんサラダ	油		大根　切干大根　小松菜　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	2.9
		チンゲンサイととうふのスープ	ごま油	鶏肉　豆腐	にんじん　しめじ　えのきたけ　チンゲンサイ　長ねぎ	チキンガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう	
30	月	レーズンパン	◇レーズンパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			606
		あじフライ🐟	油	◇あじフライ			18
		もやしのカレーあえ	油	ハム	もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ　酢　カレー粉	2.3
		アルファベットスープ	じゃがいも　マカロニ	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　小松菜	コンソメ　塩　こしょう	
31	火	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ　油	豚肉　大豆　チーズ　ゼラチン	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　エリンギ　にんにく　トマト	ケチャップ　ワイン　ソース　塩　こしょう	
		ぎゅうにゅう		牛乳			670
		コロッケ	◇コロッケ　油				15
		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	2.1
		かぼちゃプリン	◇かぼちゃプリン				

※　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。

10月10日は、ととの日

いばらき美味しお献立