



10月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名								栄養価	
			(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる					
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	その他の野菜・きのこ・果物	調味料他		
1	火	くろパン	◇黒パン								エネルギー (kcal)	
		ぎゅうにゅう					牛乳				たんぱく質 (g)	
		しろみさかなフリッター			◇白身魚フリッター						食塩相当量 (g)	
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう		593	
2	水	イタリアンスープ	スパゲッティ・パン粉	鶏肉・鶏卵		小松菜・にんじん	玉ねぎ	玉ねぎ	酒・コンソメ・塩・こしょう		29	
		ごはん	米								1.9	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		ビーフカレー	じゃがいも	油	牛肉	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・エリンギ	ワイン・カレールウ・ソース			633	
3	木	こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩			24.3	
		コッペパン	◇コッペパン								2.0	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		フランクフルトマトソース	砂糖・でんぶん	油	フランクフルト	トマト	玉ねぎ	ソース			596	
4	金	チーズポテト	じゃがいも	バター	チーズ						27.4	
		きのことやさいのスープ		鶏肉	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ・えのきだけ・しめじ	コンソメ・塩・こしょう				2.4	
		ごはん	米		牛乳							
		ぎゅうにゅう										
7	月	ユーリンチー	でんぶん・砂糖	油・ごま油	鶏肉		しょうが・にんにく・長ねぎ	酒・しょうゆ・酢			627	
		ちゅうかあえ	砂糖	ごま油		小松菜・にんじん	もしやし・キャベツ	しょうゆ・酢			25.9	
		ワンタンスープ	◇ワンタン	ベーコン	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				2.0	
		ごはん	米		牛乳							
8	火	さけのたつのあげ		油	◇鮭竜田揚げ						636	
		ひじきとだいすのいたために	こんにゃく・砂糖	油	大豆・豚肉	ひじき	にんじん	しょうゆ・みりん			28.4	
		にくだんことやさいのみそしる			◇鶏肉だんご・みそ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきだけ				2.0	
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム								
9	水	ぎゅうにゅう			牛乳							
		さけのたつのあげ										
		ひじきとだいすのいたために										
		にくだんことやさいのみそしる										
10	木	ごはん	米									
		のりりふりかけ										
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ		666	
11	金	オニオンスープ	じゃがいも		フランクフルト		にんじん・小松菜	玉ねぎ・ソテーオニオン	コンソメ・塩・こしょう		23.8	
		ブルーベリーフルーツポンチ	◇ブルーベリーゼリー・◇カクテルゼリー					パイナップル(缶)・黄桃(缶)			2.3	
		ごはん	米・のりりふりかけ									
		にくじやが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ・みりん		628	
15	火	かまぼこのゆずみそみえ	砂糖	油	かまぼこ		小松菜・にんじん	切干大根・えのきだけ・ゆず(果汁)	酢・しょうゆ		24.4	
		しょくパン いちごジャム	◇食パン・◇いちごジャム								2.0	
		牛乳			牛乳							
		オムレツ			◇オムレツ							
16	水	ツナまめマヨサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	大豆・まぐろ水煮		にんじん・小松菜	枝豆・キャベツ	酢・塩・こしょう		690	
		おつきみチャウダー	じゃがいも・米粉	油	◇野菜ボール・ベーコン・豆乳		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・クリームコーン	コンソメ・塩・こしょう		29.3	
		ごはん	米								2.0	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
17	木	かつおとじやがいものごまがらめ	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお澱粉付き			しょうが	しょうゆ・酒・みりん		622	
		とりにくとやさいのねぎしおだれあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・もやし・にんにく・長ねぎ	しょうゆ・塩・こしょう		24.4	
		とうふとわかめのみそしる			豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			2.2	
		ごもくチャーハン	米	ごま油	豚肉・なると・◇炒り卵		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			
18	金	ぎゅうにゅう										
		ほっけのカレーーやき	砂糖	油・ごま・ごま油	鶏肉		にんじん	れんこん・枝豆	しょうゆ・みりん		583	
		れんこんきんひら									26.7	
		みだくさんじる	じゃがいも		豚肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根			1.8	
21	月	ごはん	米									
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		ハッシュドポーク	じゃがいも・米粉	油	豚肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	デミグラスース・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう			617	
		うめドレッシングサラダ	はちみつ	油	かつお節	にんじん・小松菜	大根・きゅうり	ねり梅・酢・しょうゆ			22.8	
22	火	りんごゼリー									1.8	
		カレーなんばんうどん			豚肉・油揚げ・なると		にんじん・小松菜	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ	カレールウ・カレー粉・しょうゆ			
		ざゅうにゅう			牛乳							
		にらともやしのひたし		ごま油・ごま		にら	もやし	しょうゆ・こしょう			653	
23	水	こくとうむしパン			牛乳						25.7	
		ごはん	米								2.0	
		ぎゅうにゅう										
		とうふのちゅううかに	砂糖・でんぶん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・小松菜	しょうが・玉ねぎ・大根	酒・しょうゆ・オイスターソース		631	
24	木	パンサンサー	春雨・砂糖	ごま油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酢・からし		26.1	
		こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ・米粉	油・バター	鶏肉・ベーコン	牛乳・チーズ・巻天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	コンソメ・塩・こしょう		1.6	
		ミニロールパン	◇ロールパン									
		ぎゅうにゅう			牛乳							
25	金	だいこんとツナのサラダ			まぐろ油漬		にんじん・小松菜	大根	酢・しょうゆ・塩・こしょう		605	
		ごはん	米								26.7	
		ぎゅうにゅう									1.9	
		さんまのおかかに										
28	月	いそかあえ										
		ヒカド(ながききんきょうどうりょうり)	さつまいも		鶏肉・生揚げ		のり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	605	
		30th Anniversary	米					大根・長ねぎ・しいたけ	塩・しょうゆ・酒		26.7	
		ひとが咲くまち。 ひたちなか									1.9	
29	火	みなどのせいたぐたこめし	米・こんにゃく・砂糖	油	たこ・油揚げ		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	しょうゆ・みりん・塩		616	
		ぎゅうにゅう			牛乳						25.8	
		じょうはんおきのメヒカリフライ			◇メヒカリフライ						2.3	
		さつまいものスタミナサラダ	さつまいも	油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん			
30	水	おいわいゼリー	◇サイダーゼリー									
		はちみつパン	◇はちみつパン									
		ぎゅうにゅう										
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・パセリ	ケチャップ・チキンガラスース・コンソメ・こしょう・ソース・ワイン		606	
31	木	チキンサラダ			オリーブ油	鶏ささみ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	しょうゆ・みりん		25.8	
		ごはん	米								2.3	
		ぎゅうにゅう										
		ハロウィンハンバーグ	砂糖・でんぶん		◇かほちゃん型ハンバーグ		にんじん	しょうが	しょうゆ・みりん		609	
32	火	もやしとこまつなのかかあえ	こんにゃく	ごま油	かつお節		小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ		22.3	
		みぞけんちんじる			豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	酒		1.9	
		パンフキンハバロア	◇パンフキンハバロア									
		ココアあげパン	◇はらみつパン・◇ミルクココア	油								
33	水	ぎゅうにゅう										
		かいこうさラダ	じゃがいも	油	まぐろ水煮		牛乳				594	
		とりにくとやさいのコンソメスープ		油	海藻		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ		25.4	
		ヨーグルト			鶏肉		にんじん	大根・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		2.1	

※ 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。
※ ベビーフード、牛乳、ヨーグルトは乳、鶏卵等の食物アレルギー

※ 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。
△印を使用している商品

※ 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。