

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
			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	
10	月	ツナトースト	◇食パン ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬	玉ねぎ とうもろこし	こしょう	570 16 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		にくだんごやさいのスープに	じゃがいも	◇肉団子	人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう	
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				
11	火	チキンライス	米 バター	鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ 枝豆 トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	607 19 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ほうれんそうオムレツ		◇オムレツ	ほうれんそう		
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	
12	水	はるキャベツのスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン チーズ ゼラチン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	629 19 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		コロッケ	◇野菜コロッケ 油				
		もやしサラダ	油		もやし にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	
13	木	くろパン	◇黒パン				612 21 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくのこうそうやき	パン粉 オリーブ油	鶏肉		◇香草ミックス	
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	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	金	ごはん	米				646 15 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールウ ソース ◇チャツネ	
		かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天 まぐろ油漬	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	
17	月	振替休業日					610 17 2.3
18	火	ごはん	米				639 16 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 チンゲンサイ 長ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	
		パンサンスー	春雨 油 砂糖		キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ からし	
19	水	はちみつパン	◇はちみつパン				609 17 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しろみざかなのフライ	油	◇ほぎフライ			
		こまつなサラダ	油		小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	
20	木	ごはん	米				626 15 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子			
		きんぴら	こんにゃく 油 砂糖		ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	
21	金	ごはん	米				608 16 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		にくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	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	
		からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし	
24	月	たけのごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん しいたけ 枝豆	酒 みりん しょうゆ	585 16 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ			
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ	
25	火	ごはん	米				602 17 1.8
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		おやこに	じゃがいも 油 砂糖	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	
		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	
26	水	しよくパン いちごジャム	◇食パン ◇いちごジャム				609 15 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		クリームシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく 油 砂糖 ごま油		キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	
27	木	ごはん	米				621 14 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あげシューマイ	油	◇シューマイ			
		わかめサラダ	油	わかめ 鶏ささみ油漬	キャベツ チンゲンサイ にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
28	金	ちゅうかスープ	春雨 ごま油	ベーコン 豆腐	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ しいたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	606 17 1.9
		ミルクパン	◇ミルクパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ	
オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん			

いばらき  
美味しお  
献立

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。  
 ※ 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(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。