Aブロック（小学校）

１０月　献立予定表

ひたちなか市立津田小学校

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	こぎつねごはん	米　砂糖	鶏肉　油揚げ	にんじん　しいたけ　切干大根　ごぼう	しょうゆ　みりん	617 17 1.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		にこちゃんフライ🐟	油	◇にこちゃんフライ			
		ごまあえ	ごま　砂糖		にんじん　小松菜　キャベツ	しょうゆ	
3	火	コッペパン　チョコクリーム	◇コッペパン　◇チョコクリーム				633 19 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		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	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　エリンギ	コンソメ　塩　こしょう	
		ツナまめマヨサラダ	油　砂糖　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	
4	水	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ　油	豚肉　大豆　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	665 15 2.1
		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　ごま	海藻	キャベツ　小松菜　にんじん	酢　塩　こしょう　しょうゆ	
5	木	ごはん	米				643 15 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	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	
		バンサンスー	春雨　砂糖　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	
6	金	はちみつパン	◇はちみつパン				619 17 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ささみフライ	油	◇ささみカツ			
		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	
		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	
10	火	ごはん	米				605 16 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		いわしのかばやき🐟	油　砂糖	◇いわし澱粉付き	しょうが	しょうゆ　みりん　酒	
		ゆかりあえ			キャベツ　小松菜　にんじん	◇ゆかり　塩	
		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		
11	水	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ　油　◇バジルソース	鶏肉　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	582 21 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		オムレツ		◇オムレツ			
		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	
12	木	ごはん	米				602 15 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		まーぼーだいこん	油　砂糖　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	
		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	
13	金	しょくパン	◇食パン				590 18 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		スラッピージョー	油　砂糖	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	
		こふきいも	じゃがいも				
		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	
16	月	ごはん	米				596 16 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		かつおフライ🐟	油	◇かつおフライ			
		ひじきのいために	こんにゃく　油　砂糖	ひじき　さつま揚げ	キャベツ　にんじん	みりん　しょうゆ	
		なめこじる		豆腐　わかめ　みそ	なめこ　小松菜　大根　長ねぎ		
17	火	ごはん	米				653 14 1.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		チキンカレー	じゃがいも　油	鶏肉	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	
		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		
18	水	ミルクパン	◇ミルクパン				592 17 2.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		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	
		コールスローサラダ	油　砂糖		キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
		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	
19	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	中華だし　塩　こしょう　しょうゆ	622 16 2.1
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ぼうぎょうざ		◇棒ぎょうざ			
		ツナともやしのサラダ	油　砂糖	まぐろ油漬	もやし　にんじん　小松菜	酢　しょうゆ　塩	
20	金	レーズンパン	◇レーズンパン				606 18 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		あじフライ🐟	油	◇あじフライ			
		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	
		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	

＊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！

日	曜	献立名	黄	赤	緑	調味料その他	エネルギー たんぱく質 食塩
23	月	ごはん	米				641 14 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		にくだんごのあまずあん	じゃがいも　油　砂糖　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	
		ちゅうかあえ	ごま油　砂糖	ハム	もやし　キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ　酢	
24	火	ごはん	米				603 18 2.2
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さばのごまみそだれかけ🐟	砂糖　ごま	さば　みそ	しょうが	しょうゆ　酒　みりん	
		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	
		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	
25	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	653 14 1.5
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		だいがくいも	さつまいも　油　砂糖　ごま			しょうゆ	
26	木	ごはん	米				607 18 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	
27	金	スイートポテトトースト	◇食パン　バター　砂糖　さつまいも	牛乳			597 18 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		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	
30	月	ごはん	米				637 19 2.0
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくのレモンソース	でんぷん　油　砂糖	鶏肉	果汁（レモン）	塩　酒　しょうゆ	
		こんぶあえ	ごま	塩昆布	キャベツ　もやし　小松菜　にんじん	塩	
		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		
31	火	ごはん	米				605 16 1.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		きむちいため	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	
		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	

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。