



9月 献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おはし
			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			
2	金	ごはん	米				594	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17		
		ポークシューマイ		△ポークシューマイ			2.0		
		チンジャオロースー	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉	ピーマン にんじん だけのこ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう			
5	月	ごはん	米				661	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			15		
		とりにくとじゃがいものみそバター	じゃがいも でんぷん 油 砂糖 バター	鶏肉 みそ		酒 こしょう しょうゆ			
		ごますあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 酢	2.1		
6	火	ナン	△ナン				620	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			18		
		キーマカレー	油	豚肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ワイン ケチャップ カレー粉 △カレールー こしょう			
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.6		
7	水	ごはん	米				631	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			16		
		あじフライ	油	△あじフライ			1.8		
		ゴーヤチャンプルー	心 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	ゴーヤ にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩			
8	木	くろパン	△黒パン				615	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			16		
		オムレツ		△オムレツ			2.5		
		パンネアラピエータ	パンネ オリーブ油	鶏ささみ水煮	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう 一味唐辛子			
9	金	ごはん	米				620	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			15		
		おつきみハンバーグ	砂糖 でんぷん	△ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん 酒			
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	2.0		
12	月	ごはん	米				624	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			13		
		キャベツメンチカツ	油	△キャベツメンチカツ			1.9		
		きりぼしだいこんサラダ	ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん チンゲンサイ もやし	酢 しょうゆ 辛子粉			
13	火	ごはん	米				627	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17		
		さけのカレーパンこやし	パン粉 △スパイスパン粉 油	鮭		塩			
		ポテトのスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 セロリ	コンソメ 塩 こしょう	2.6		
14	水	ごはん	米				646	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			16		
		マーボーなす	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	なす 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ たら にんにく しょうが	トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース しょうゆ			
		はるさめサラダ	春雨 油	鶏ささみ水煮	にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.1		
15	木	ミルクパン	△ミルクパン				586	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			19		
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 乳	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ チキンガラスープ ワイン ソース コンソメ こしょう			
		オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく	しょうゆ みりん	2.2		
16	金	ごはん	米				634	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			15		
		かつおフライ	油	△かつおフライ			2.0		
		きんぴらごぼう	油 砂糖	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子			
20	火	ごはん	米				585	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17		
		なかなみとやきそば	△中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン	ソース オイスターソース こしょう			
		えだまめサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ水煮	とうもろこし きゅうり にんじん 小松菜 枝豆	酢 塩 こしょう	2.6		
21	水	ごはん	米				608	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			18		
		とりにくのスタミナやき	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく	みりん しょうゆ 酒 一味唐辛子			
		やさいとツナのしょうがあえ	砂糖 ごま油	まぐろ油漬	キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが	しょうゆ	2.1		
22	木	ごはん	米				635	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			15		
		ミートボールとじゃがいものケチャップあえ	じゃがいも 砂糖 油	△ミートボール		ケチャップ ソース			
		もやしサラダ	油 砂糖		もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩	2.4		
26	月	ごはん	米				640	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			13		
		ハッシュドビーフ	じゃがいも 小麦粉 油 バター	牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく エリンギ グリンピース トマト △アップルソース	ワイン ケチャップ ソース コンソメ デミグラスソース こしょう			
		だいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ ごま 油	かつお節	大根 にんじん きゅうり 小松菜 △ねり梅	酢 しょうゆ	1.8		
27	火	ごはん	米				636	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			19		
		フランクフルトトマトソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ トマト	ソース			
		コールスローサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.8		
28	水	ごはん	米				606	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			17		
		もうかさいきょうみそフライ	油	△もうか西京みそフライ			2.2		
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ			
29	木	すましじる	心	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 長ねぎ しいたけ 小松菜	しょうゆ 塩 酒 かつおだし		598	
		はちみつパン	△はちみつパン				16		
		ぎゅうにゅう		牛乳			2.0		
		さつまいものこめこシチュー	さつまいも 米粉 バター 油	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 小松菜	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう			
30	金	ごはん	米				636	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳			16		
		さんまのしおやき		さんま		塩			
		しおこんぶごまあえ	ごま ごま油	塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ	塩	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。 ※ 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、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応食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(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。