



10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				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	
3月	ジャンバラヤ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし ビーマン にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう パプリカ チリパウダー	637
	牛乳		牛乳			
	にこちゃんフライ	油	◇にこちゃんフライ			15
	こまつなサラダ	油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	1.8
4火	コッペパン りんごジャム	◇コッペパン ◇りんごジャム				598
	牛乳		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	16
	チーズポテト	じゃがいも	チーズ	パセリ	塩 こしょう	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ	2.2
5水	ごはん	米				642
	牛乳		牛乳			
	とうふのちゅうかに	油 砂糖 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	18
	はるさめサラダ	春雨 油	ハム	もやし にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.0
6木	オレンジパン	◇オレンジパン				660
	牛乳		牛乳			
	まだいのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	まだい	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	20
	チキンサラダ	油	鶏ささみ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	
	パンパンポタージュ	油 米粉	ベーコン 白いんげん豆 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ	塩 こしょう コンソメ	2.4
7金	ごはん	米				654
	牛乳		牛乳			
	にくづめいなり	砂糖 でんぷん	◇肉詰めいなり	しょうが	みりん しょうゆ	15
	ごもくまめ	ごま油 砂糖	大豆 さつまあげ	にんじん こんにゃく 枝豆	みりん しょうゆ かつおだし	
	つきみじる	◇白玉もち	鶏肉 わかめ みそ	長ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう	かつおだし	2.4
11火	くろパン	◇黒パン				604
	牛乳		牛乳			
	ようふうたまごじ	じゃがいも 油	鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん 小松菜	塩 こしょう チキンガラスープ	17
	カリカリだいずサラダ	油	大豆	キャベツ きゅうり もやし にんじん	酢 塩 こしょう	
	ブルーベリーゼリー	◇ブルーベリーゼリー				2.0
12水	ごはん	米				638
	牛乳		牛乳			
	とりにくとさつまいものうまに	さつまいも 油 砂糖 でんぷん	鶏肉	玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン	しょうゆ	16
	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	
	なっとう		◇納豆			1.8
13木	ミルクパン	◇ミルクパン				559
	牛乳		牛乳			
	おさかなフライ	油	◇あじカツ			18
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブオイル 油	鶏ささみ水煮	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	
	ABCマカロニスープ	マカロニ じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ 小松菜 にんじん	塩 こしょう チキンガラスープ	2.3
14金	ごはん	米				621
	牛乳		牛乳			
	ぶたにくとさといもとだいのカレー	さといも	豚肉 乳	玉ねぎ 大根 にんじん にんにく しょうが ◇アップルソース	◇カレールー ソース ケチャップ	16
	かいそうサラダ	油	海藻 ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	
						2.2
17月	ごはん	米				591
	牛乳		牛乳			
	さんまのしょうがに		◇骨ごとさんま煮			19
	いそかあえ		のり	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	
	とんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	かつおだし	2.1
18火	コッペパン	◇コッペパン				647
	牛乳		牛乳			
	チョコクリーム	◇チョコクリーム				16
	さつまいものくりむに	さつまいも 油 小麦粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	
	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	2.1
19水	ごはん	米				605
	牛乳		牛乳			
	かつおのごまからめ	油 砂糖 ごま	◇かつおでん粉付き	しょうが	しょうゆ みりん 酒	19
	おひだし			もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ	
	だいごのみそしる		高野豆腐 みそ	大根 長ねぎ にんじん えのきたけ	かつおだし	2.0
20木	きのこスパゲティ	スパゲティ 油 バター	鶏肉 ベーコン チーズ ゼラチン	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ エリンギ しめじ にんにく	ワイン コンソメ しょうゆ	633
	牛乳		牛乳			
	ツナまめマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	大豆 まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう しょうゆ 洋辛子	21
	ヨーグルト		◇ヨーグルト			2.3
21金	とりごぼうごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 枝豆	しょうゆ みりん	608
	牛乳		牛乳			
	あつやきたまご		◇厚焼き玉子			17
	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	
						2.2
24月	ごはん	米				640
	牛乳		牛乳			
	ほっけのたつたあげ	油	◇ほっけ竜田			16
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子	
	じゃがいもとひじきのいために	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 高野豆腐 ひじき	玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん	2.0
25火	きなこあげパン	◇コッペパン 油 砂糖	きな粉			634
	牛乳		牛乳			
	にくだんごとマカロニのトマトに	マカロニ 油	◇ミートボール	玉ねぎ キャベツ にんじん トマト	ケチャップ 塩 こしょう チキンガラスープ	14
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天	大根 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.3
26水	ごはん	米				593
	牛乳		牛乳			
	キムチに		豚肉 生揚げ	◇キムチ はくさい 大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ くら	しょうゆ こしょう みりん かつおだし	17
	こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	
						1.3
27木	はちみつパン	◇はちみつパン				654
	牛乳		牛乳			
	チリピーズ	じゃがいも 油	豚肉 フランクフルト ◇ミックスピーズ	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース -味噌辛子 チリパウダー	15
	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	
	かぼちゃプリン	◇かぼちゃプリン				2.1
28金	ごはん	米				614
	牛乳		牛乳			
	ぎょうざ		◇茨城県産ほうれん草入り焼き餃子			14
	ナムル	ごま ごま油	わかめ	小松菜 もやし	しょうゆ こしょう	
	ちゅうかたまごスープ	春雨 油 でんぷん	鶏卵 ベーコン	はくさい 長ねぎ にんじん しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ チキンガラスープ	2.0
31月	ごはん	米				659
	牛乳		牛乳			
	ぶたにくのブラウンシチュー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	豚肉 大豆 乳	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく トマト	ケチャップ デミグラスソース ワイン しょうゆ ソース こしょう コンソメ	15
	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 もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 洋辛子	
						1.6

※ 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、ウィンナーは乳・卵抜き食の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。