

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
1	金	ごはん 牛乳 さつまいもカレー 小松菜サラダ		牛乳		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	さつまいも 油		カレールー・ソース 酢・塩・こしょう	834 27.4 2.2
5	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き しょうがあえ 山形いも煮		牛乳		にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・もやし・しょうが 大根・ごぼう・長ねぎ・しめじ		油	しょうゆ しょうゆ・酒・みりん	792 33.7 2.4
6	水	きなこ揚げパン 牛乳 こんにゃくサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	二中 リクエスト献立	牛乳		小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ 長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇コッペパン・砂糖 こんにゃく・砂糖	油・ごま ごま油	しょうゆ・酢・塩 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	803 31.7 2.7
7	木	食パン りんごジャム 牛乳 ハンバーグデミグラスソース あおりのポテト ジュリエンスープ		牛乳		トマト		◇食パン ◇りんごジャム		デミグラスソース・ソース・ワイン こしょう コンソメ・塩・こしょう	802 29.6 2.9
8	金	ごはん 牛乳 台湾風鶏の唐揚げ 春雨のごま炒め 酸辣湯(サンラータン) バナナ		牛乳		しょうが・にんにく にんじん・小松菜 にんじん	しょうが・にんにく とうもろこし たけのこ・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ バナナ	でんぷん 春雨・砂糖 でんぷん	油 ごま油・ごま ラー油	しょうゆ・酒・五香粉 塩・しょうゆ・こしょう 中華だし・塩・こしょう・しょうゆ・酢	875 33.7 2.0
11	月	はちみつパン 牛乳 あじフライ パンネソテー マセドアンスープ		牛乳			玉ねぎ・にんにく にんじん・小松菜	◇はちみつパン パンネ	油 オリーブ油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	860 31.8 2.9
12	火	ごはん 牛乳 納豆 韓国風肉じゃが ごまあえ		牛乳		にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・もやし	じゃがいも・こんにゃく・砂糖 砂糖	油 ごま	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん しょうゆ	843 31.5 2.4
14	木	スパゲッティナポリタン ミニロールパン 牛乳 つくば鶏のチキンカツ れんこんサラダ		牛乳		寒天 にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ ◇ロールパン	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	806 30.1 2.3
15	金	ごはん 牛乳 根菜ハヤシ ブロッコリーサラダ		牛乳		にんじん・トマト にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・にんにく キャベツ・とうもろこし	じゃがいも 油	油	ワイン・ハヤシルウ・デミグラスソース・ソース 酢・塩・こしょう	830 28.6 1.8
18	月	黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー かぶとハムのサラダ		牛乳		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ かぶ	◇黒パン	油・バター	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	868 31.9 2.4
19	火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜のおひたし 豚汁		牛乳			しょうが 小松菜・にんじん にんじん	砂糖 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	817 32.0 2.1
20	水	茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食									
20	水	茨城の恵みごはん 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 からしあえ		牛乳		にんじん 小松菜・にんじん	れんこん キャベツ・もやし	米・さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・からし	785 30.0 2.1
21	木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め さばのつみれ汁		牛乳		にんじん・にら にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 大根・白菜・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	807 34.3 2.5
22	金	米パン 牛乳 ローズポークメンチカツ ガーリックドレッシングサラダ かみかみミネストローネ		牛乳				◇米パン	油		817 35.3 3.0
25	月	スイートポテトトースト 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ラ・フランスゼリー		牛乳		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	◇食パン・砂糖・さつまいも	バター	コンソメ・塩・こしょう	788 30.1 2.4
26	火	青菜チャーハン 牛乳 はるまき ピリ辛チキンサラダ		牛乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ・長ねぎ	米	ごま油	中華だし・こしょう・しょうゆ	854 27.4 2.4
27	水	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 茎わかめきんぴら のっぺい汁		牛乳		にんじん にんじん	ごぼう 大根・長ねぎ・白菜	こんにゃく・砂糖 さといも・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子 しょうゆ・塩	812 32.2 2.3
28	木	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ ドーナツ		牛乳		チーズ・寒天 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・とうもろこし	スパゲッティ	オリーブ油・◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	779 29.6 2.9
29	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風あえ		牛乳		豆腐・豚肉・大豆・みそ わかめ	にんじん・にら にんじん	砂糖・でんぷん 砂糖	油 油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ しょうゆ・酢	796 33.6 1.9

※ 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。 ※ 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。
 ※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。