



9月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー たんぱく質 (%) 食塩 (%)	中学校 エネルギー たんぱく質 (%) 食塩 (%)	
			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			
4	月	ごはん	米				635	821	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		しせんマーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 豆鼓 しょうゆ オイスターソース 花椒	16	15	
		からうあえ	砂糖 ごま油 油	鶏ささみ油漬 わかめ	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ 酢			
5	火	ナン	◇ナン				617	744	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		キーマカレー	油	豚肉 大豆 ひよこ豆	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト	ワイン ソース カレールウ カレー粉	18	17	
		こまつなサラダ	油	チーズ	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう			
6	水	ごはん	米				631	844	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		えびしゅうまい		◇えびしゅうまい					
		はるさめのカラフルいため	春雨 油 砂糖	豚肉	にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン にんにく	酢 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤	15	14	
7	木	ちゅうかふうコーススープ	でん粉	ベーコン 鶏卵	とうもろこし たまねぎ にんじん 小松菜	中華だし 塩 こしょう	2.1	2.5	
		しよくパン くろごまクリーム	◇食パン ◇黒ごまクリーム					608	791
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		しろみさかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ				18	17
8	金	こふぎいも	じゃがいも						
		マゼドアンスープ	オリーブ油	鶏肉 大豆	大根 にんじん たまねぎ 小松菜 エリンギ	コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.1	2.9	
		ごはん	米					631	814
		ぎゅうにゅう		牛乳					
9	土	きりぼしだいこんいりピピンパ	砂糖 油	豚肉 ◇炒り卵	切干大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ	17	16	
		ナムル	ごま ごま油		もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ			
		わかめスープ	春雨	ベーコン わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ	中華だし 塩 こしょう	2.0	2.1	
		ごはん	米					612	833
10	日	ぎゅうにゅう		牛乳					
		ししゃものからあげ	油	◇ししゃものから揚げ				15	14
		おひたし			キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ			
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも しらたき 油 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん	1.9	2.2	
11	月	コッペパン	◇コッペパン				600	794	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		フランクフルトトマトソース	砂糖 油	◇フランクフルト	たまねぎ トマト	ソース	18	17	
		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	塩 こしょう 酢			
12	火	ようふうたまごスープ	スパゲッティ 油	鶏肉 鶏卵	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	2.7	3.6	
		ごはん	米					606	782
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ぶたにくのスタミナいため	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく	しょうゆ オイスターソース 酒 みりん	18	16	
13	水	みたくさんじる	じゃがいも こんにゃく	豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 長ねぎ			2.1	2.4
		はちみつパン	◇はちみつパン					602	797
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		チリピーズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 フランクフルト ◇ミックスピーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー	16	16	
14	木	かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	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			
		ごはん	米					679	872
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		かつおとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも 油 砂糖 ごま	◇かつお角切りでん粉付き	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	15	14	
15	金	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり	しょうゆ からし			
		あきなすのみそしる		厚揚げ みそ	なす にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん		1.9	2.1	
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	鶏肉 ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ にんにく トマト	ケチャップ ソース ワイン チキンガラスープ 塩 こしょう	638	721	
		ロールパン	◇ロールパン						
16	土	ぎゅうにゅう		牛乳					
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	16	16	
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー					1.9	2.3
		ごはん	米					640	827
17	日	ぎゅうにゅう		牛乳					
		ハッシュドポーク	油 バター じゃがいも	豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ 枝豆 にんにく トマト	ワイン ソース コンソメ ドミグラスソース こしょう ◇ハヤシラフ ケチャップ	14	13	
		だいこんのうめドレッシングサラダ	はちみつ 油 ごま	かつお節	大根 にんじん 小松菜 きゅうり	◇ねり梅 酢 しょうゆ			
		ミルクパン	◇ミルクパン					2.4	2.8
18	月	ぎゅうにゅう		牛乳					
		とりにくのカレーばんこやき	パン粉 油	鶏肉			◇パンフライスパイスカレー味	18	17
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう			
		むぎいりミネストローネ	押し麦 じゃがいも 油	ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー トマト	コンソメ 塩 こしょう	2.5	3.2	
19	火	ごはん	米				639	833	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さばのしおやき		さば				17	16
		ひじきとだいずのいために	こんにゃく 油 砂糖	ひじき 大豆 さつまあげ	にんじん	しょうゆ みりん			
20	水	こんにゃくのいかに	さといも ごま	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ		2.4	2.8	
		ごはん	米					653	813
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さんまのしょうがに		◇さんまの生姜煮				17	15
21	木	きりぼしだいこんサラダ	砂糖 油		切干大根 小松菜 にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 酢			
		さつまじる	さつまいも こんにゃく	豚肉 油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ		2.0	1.6	
		コーンピラフ	米 バター	フランクフルト	にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	668	794	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
22	金	ココック	油	◇ココック			12	11	
		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 レモン果汁	塩 こしょう			
		ごはん	米					650	837
		ぎゅうにゅう		牛乳					
23	土	あつやきたまご		◇厚焼きたまご					
		いそがあえ		のり	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ			
		ぶたにくとあつあげのみそいため	こんにゃく 油 砂糖 でん粉	豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	豆板醤 しょうゆ みりん	2.0	2.1	
		くるパン	◇黒パン					620	820
24	日	ぎゅうにゅう		牛乳					
		さつまいものシチュー	さつまいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	15	14	
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん			
		ごはん	米					600	796
25	月	おつきみハンバーグ	砂糖 でん粉	◇うさぎ型ハンバーグ	しょうが	しょうゆ みりん			
		げんきサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮 くきわかめ かつお節	キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ こしょう	14	14	
		ごちくみそしる	こんにゃく	みそ	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ ほうれんそう				
		おつきみゼリー	◇おつきみゼリー					1.9	2.2

※ 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・卵抜き食品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(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。