

令和6年10月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
1 (火)	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブルー	米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	もやしサラダ みかん	◆まぐろ水煮	もやし・小松菜・キャベツ・人参 みかん	油・砂糖	塩・酢・こしょう
2 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	◆鮭の塩焼き ひじき・油揚げ 豚肉・豆腐・みそ	人参・キャベツ 人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ	こんにゃく・油・砂糖 じゃがいも・油	しょうゆ・みりん かつおだし・昆布だし
3 (木)	わかめラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると・わかめ	人参・小松菜・もやし・ねぎ・とうもろこし・きくらげ	中華めん・油	酒・とろだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
	ジュウマイ(3) 切干大根入りサラダ	◆ジュウマイ ◆まぐろ油漬	切干大根・チンゲンサイ・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・辛子
4 (金)	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	野菜豆腐ナゲット(2) かぼちゃサラダ 秋野菜のポトフ	◆野菜豆腐ナゲット	かぼちゃ・きゅうり・人参・とうもろこし 玉ねぎ・かぶ・れんこん・白菜・人参・ぶなしめじ・セロリー・にんにく	砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油	塩・こしょう・酢 とろだし・塩・こしょう
7 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ピリ辛そぼろ 塩ナムル ワンタンスープ	豚肉・大豆 とろ肉・◆なると	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし もやし・小松菜・きゅうり・人参 人参・ねぎ・きくらげ・キャベツ・チンゲンサイ・しょうが	油・砂糖 ワンタン・油・ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン ◆塩中華ドレッシング 塩・とろだし・酒・しょうゆ・こしょう
8 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグの和風ソースがけ ごま酢和え 実沢山汁	◆ハンバーグ 豚肉・豆腐・昆布・みそ	玉ねぎ・えのきたけ チンゲンサイ・もやし・キャベツ 人参・大根・小松菜・ねぎ	砂糖・でん粉 ごま・砂糖 じゃがいも・油	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ かつおだし・昆布だし
9 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とろ肉とさつまいもの揚げ煮 おひたし 大根のみそ汁	とろ肉	しょうが 小松菜・キャベツ・もやし・人参 大根・人参・チンゲンサイ・ねぎ・えのきたけ	さつまいも・でん粉・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ かつおだし・昆布だし
10 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カレー南蛮うどん(ソフトめん) かき揚げ 大豆とツナのサラダ	豚肉・◆なると ◆かき揚げ 大豆・◆まぐろ油漬	人参・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・ねぎ 人参・きゅうり・キャベツ	ソフトめん・油・でん粉 ◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・◆カレールウ・カレー粉・かつおだし・みりん・酒 しょうゆ・こしょう
11 (金)	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ブルーベリージャム さつまいものシチュー マカロニサラダ	とろ肉・豆腐・いんげん豆 ◆まぐろ油漬	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・小松菜・とうもろこし	油・さつまいも・米粉 マカロニ	とろだし・塩・こしょう ◆イタリアンドレッシング
15 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	きびなごカリカリフライ(3) 春雨のから揚げ炒め 中華スープ	◆きびなごカリカリフライ(魚卵) 豚肉 豆腐・◆かまぼこ・わかめ	人参・たけのこ・ピーマン・黄パプリカ・きくらげ・にんにく 玉ねぎ・人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ	油 春雨・油・砂糖・ごま ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・酢・塩・こしょう とろだし・しょうゆ・塩・こしょう
16 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	肉じゃが 厚焼き卵 しょうが和え	豚肉 ◆厚焼き卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・しょうが 小松菜・キャベツ・もやし・人参・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ
17 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	広東めん(中華めん) 春巻き 華風和え	豚肉・いか ◆春巻き ◆ハム	白菜・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・人参・きくらげ・しょうが キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・しょうが	中華めん・油・ごま油・でん粉 油 ごま油	酒・とろだし・みりん・しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・酢・唐辛子
◆ 世界の料理 ~ オーストラリア ~ ◆					
18 (金)	ミルクパン			ミルクパン	
	牛乳	牛乳			
	バーベキューチキン マッシュポテト 麦入り野菜スープ	とろ肉・寒天 豆乳 ◆ソーセージ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・黄パプリカ・りんご パセリ 人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ぶなしめじ・とうもろこし	油 じゃがいも 大麦・油	塩・こしょう・酒・しょうゆ・ケチャップ 塩・こしょう とろだし・しょうゆ・塩・こしょう
◆ 第四中学校リクエスト給食 ◆					
21 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とろ肉のから揚げ 辛子和え さつまいものみそ汁	とろ肉 豆腐・みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 大根・人参・ねぎ・ごぼう・えのきたけ・干しいたけ	でん粉・油 さつまいも・こんにゃく	しょうゆ・酒 しょうゆ・辛子 かつおだし・昆布だし
22 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	麻婆豆腐 餃子(2) パンパンジーサラダ	豚肉・豆腐・大豆・みそ ◆餃子 ◆とろ肉水煮	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	トウバンジャン・酒・しょうゆ しょうゆ・酢
23 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さといものそぼろ煮 納豆 和風サラダ	豚肉 ◆納豆 ◆かまぼこ・わかめ	大根・玉ねぎ・人参・枝豆・しょうが もやし・キャベツ・きゅうり・人参	さといも・こんにゃく・油・砂糖・でん粉	酒・みりん・しょうゆ ◆しそドレッシング
24 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豆乳タンタンうどん(ソフトめん) ココア揚げパン 中華和え	豚肉・豆乳・みそ ◆まぐろ油漬	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・チンゲンサイ・にら・きくらげ・にんにく・しょうが 小松菜・きゅうり・キャベツ・人参	ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油 ココアパン・油 砂糖・ごま油	トウバンジャン・とろだし・しょうゆ ◆ミルクココア 酢・しょうゆ
25 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	黒糖パン チリビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	いんげん豆・豚肉・◆ベーコン・大豆 わかめ・つまた・昆布・茎わかめ・寒天・赤 すずりのり・白すずのり・◆まぐろ油漬	人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト 人参・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・油・砂糖 ごま油・さとう	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう しょうゆ・酢・塩・こしょう
28 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばのごまみそだれかけ れんこんサラダ にらのかきたま汁	◆さばの塩焼き・みそ ◆とろ肉油漬 ◆かまぼこ・豆腐・卵	しょうが キャベツ・れんこん・小松菜・人参 ねぎ・人参・にら・えのきたけ・干しいたけ	砂糖・ごま 砂糖 でん粉	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢・とうがらし しょうゆ・酒・かつおだし・昆布だし
◆ 秋の味覚献立 ◆					
29 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のアップルソース焼き 小松菜サラダ 根菜汁	豚肉・寒天 ◆まぐろ油漬 豆腐	玉ねぎ・にんにく・りんご 小松菜・もやし・人参 大根・ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ	油 油 ざいとも・油	こしょう・酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩 酢・塩・こしょう かつおだし・昆布だし・塩・みりん・酒・しょうゆ
30 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	のりふりかけ 高野豆腐の卵とじ煮 かまぼこの土佐和え	とろ肉・卵・高野豆腐 ◆かまぼこ・かつお節	玉ねぎ・人参・枝豆・干しいたけ キャベツ・もやし・きゅうり・小松菜	◆のりふりかけ じゃがいも・油・砂糖 砂糖	みりん・しょうゆ 酢・しょうゆ
31 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	みそラーメン(中華めん) 牛乳 大学いも ブロッコリーのサラダ	豚肉 牛乳 ◆まぐろ水煮	人参・玉ねぎ・小松菜・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	中華めん・油・ごま油 さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま 砂糖・油	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、さつまいも、ごぼう、小松菜、にら、ねぎ										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	830	31.8	20.1	385	4.4	381	0.95	0.70	41	2.5
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満