

令和7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 (水)	ごはん	牛乳		米	
	豚肉のアップルソース焼き	豚肉・寒天	玉ねぎ・にんにく・りんご	油	こしょう・酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ油漬け	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	酢・塩・こしょう
	大根のみそ汁	油揚げ・みそ	大根・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし
2 (木)	五目うどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	肉まん			◆肉まん	
	大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	人参・きゅうり・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
★ 世 界 の 料 理 ～ ス イ ス ～ ★					
3 (金)	ミルクパン			ミルクパン	
	牛乳	牛乳			
	ブラートウルスト	◆ソーセージ			
	アルペンマカロニ	◆ベーコン・牛乳・生クリーム・チーズ・寒天	玉ねぎ・パセリ	マカロニ・油	塩・こしょう・ワイン・コンソメ
	ビュンドナーゲルシュテンズuppe	とり肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし・小松菜	大麦・じゃがいも・油	とりだし・塩・こしょう・しょうゆ
★ お 月 見 献 立 ★					
6 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのかば焼き	◆さんまでん粉つき		油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	ごま酢和え		小松菜・もやし・キャベツ	ごま・砂糖	酢・しょうゆ
7 (火)	月見汁	とり肉・油揚げ・◆なると	人参・大根・ごぼう・ねぎ・干しいたけ	里芋・油	しょうゆ・塩・かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ピビンバ	豚肉	たけのこ・切干大根・しょうが・にんにく	砂糖・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
8 (水)	ナムル		小松菜・人参・もやし・きゅうり	ごま・砂糖・ごま油・ラー油	しょうゆ・こしょう
	わかめスープ	わかめ・生揚げ・◆かまぼこ	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ねぎ・干しいたけ	ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	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・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールーウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
9 (木)	海藻サラダ	わかめ・つのまた・こんぶ・莢わかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり・◆かまぼこ	人参・小松菜・きゅうり	ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	オレンジ		オレンジ		
	豚骨ラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	にんにく・しょうが・人参・チンゲン菜・もやし・ねぎ・きくらげ	中華めん・油・ごま	◆豚骨ラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
	牛乳	牛乳			
10 (金)	ココア揚げパン			コッペパン・油	◆ミルクココア
	中華和え	◆まぐろ油漬け	小松菜・きゅうり・キャベツ・人参	砂糖・ごま油	酢・しょうゆ
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
11 (土)	ボークビーンズ	豚肉・大豆	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・こしょう
	小松菜サラダ	◆まぐろ油漬け	小松菜・キャベツ・人参・とうもろこし	油	酢・塩・こしょう
	ブルーベリーゼリー			◆ブルーベリーゼリー	
	牛乳			米	
12 (日)	ごはん				
	牛乳	牛乳			
	あじフライ	◆あじフライ		油	
	ひじきの炒め煮	ひじき・とり肉	人参・キャベツ	ごんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん
13 (月)	けんちん汁	豆腐・油揚げ	人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ・干しいたけ	里芋・油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルそぼろ	豚肉・大豆・みそ	にんにく・しょうが・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん
14 (火)	にらともやしの和え物		にら・もやし・キャベツ・人参	ごま油	しょうゆ
	生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・大根・小松菜・ぶなしめじ		かつおだし・こんぶだし
	豆乳タンタンうどん(ソフトめん)	豚肉・豆乳・みそ	人参・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・にら・ねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
	牛乳	牛乳			
15 (水)	わかさぎフリッター(3)	◆わかさぎフリッター(魚卵)		油	
	れんこんサラダ	◆とり肉油漬け	キャベツ・れんこん・小松菜・人参	砂糖	しょうゆ・酢・唐辛子
	コッペパン			コッペパン	
	チョコクリーム	◆チョコクリーム			
16 (木)	牛乳	牛乳			
	さつまいものシチュー	とり肉・豆乳・いんげん豆	玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース	油・さつまいも・米粉	とりだし・塩・こしょう
	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油漬け	キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん
★ 第 一 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
17 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	鯉のムニエル	◆鯉塩こしょうつき	レモン果汁	小麦粉・油	
	カリカリ野菜		かぶ・きゅうり・人参	砂糖	酢・塩
18 (土)	さつまいものみそ汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・大根・ねぎ・ごぼう	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	味付けのり	◆味付けのり			
19 (日)	牛乳	牛乳			
	高野豆腐の卵とじ煮	とり肉・卵・高野豆腐	玉ねぎ・人参・枝豆・干しいたけ	じゃがいも・油・砂糖	みりん・しょうゆ
	かまぼこの土佐和え	◆かまぼこ・かつお節	キャベツ・もやし・きゅうり・小松菜	砂糖	酢・しょうゆ
★ 菅 谷 西 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
20 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	鯉のムニエル	◆鯉塩こしょうつき	レモン果汁	小麦粉・油	
	カリカリ野菜		かぶ・きゅうり・人参	砂糖	酢・塩
21 (火)	さつまいものみそ汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・大根・ねぎ・ごぼう	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	味付けのり	◆味付けのり			
22 (水)	牛乳	牛乳			
	高野豆腐の卵とじ煮	とり肉・卵・高野豆腐	玉ねぎ・人参・枝豆・干しいたけ	じゃがいも・油・砂糖	みりん・しょうゆ
	かまぼこの土佐和え	◆かまぼこ・かつお節	キャベツ・もやし・きゅうり・小松菜	砂糖	酢・しょうゆ
★ 菅 谷 西 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
23 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
	春雨サラダ		キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
24 (金)	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・ごんにゃく・油	かつおだし・こんぶだし
	塩ラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・にら・きくらげ・にんにく	中華めん・油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
	牛乳	牛乳			
	棒ぎょうざ	◆棒ぎょうざ			
25 (土)	ごぼうサラダ	◆まぐろ油漬け	ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし	ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・みりん・唐辛子
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
26 (日)	マカロニサラダ	◆まぐろ油漬け	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	マカロニ	◆イタリアンドレッシング
	ミネストローネ	とり肉・いんげん豆	人参・玉ねぎ・小松菜・セロリ・トマト	じゃがいも・油	とりだし・塩・こしょう
	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
27 (月)	牛乳	牛乳			
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・大豆・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・にら・干しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
	バンバンジーサラダ	◆とり肉油漬け	きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・砂糖・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
	ごはん			米	
28 (火)	牛乳	牛乳			
	さばの塩焼き	◆さばの塩焼き			
	きんぴら	◆さつま揚げ	ごぼう・人参	ごんにゃく・油・砂糖・ごま	みりん・しょうゆ・唐辛子
	実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
29 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	豚肉	人参・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・しょうが	じゃがいも・白滝・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	納豆	◆納豆			
30 (木)	こんぶ和え	◆塩こんぶ	キャベツ・チンゲン菜・きゅうり		しょうゆ
	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	大根・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・塩
	牛乳	牛乳			
	大学いも			さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉・ごま	しょうゆ
31 (金)	切干大根入りサラダ	◆まぐろ水煮	切干大根・もやし・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・からし
	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	たらこのレモンフライ	◆たらこのレモンフライ		油	
32 (土)	かぼちゃサラダ		かぼちゃ・きゅうり・人参・とうもろこし	砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢
	ポテトと豆のスープ	とり肉・いんげん豆	人参・玉ねぎ・小松菜・エリンギ	じゃがいも・油	とりだし・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す。
※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、小松菜、ねぎ、じゃがいも

	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	818	33.1	21.1	393	4.3	370	0.92	0.70	37	2.6
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