令和５年１０月分献立予定表

【栄養量】
上段／小学生
下段／中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 － 4661　FAX 42 － 6941

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類 ち・にく・ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちから・ねつになるもの 5群 炭水化物	6群 油脂	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	食塩相当量（g）
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		642	25.5	1.8
		マーボー豆腐	豚肉、大豆、豆腐、みそ		にんじん、にら	長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	三温糖、でんぷん	サラダ油、ごま油			
		しゅうまい(小･中２個)	豚肉			玉ねぎ、しょうが	小麦粉、パン粉、でんぷん、さとう		796	30.2	2.3
		もやしのナムル			ほうれん草、にんじん	もやし	さとう	ごま、ごま油			
3	火	弁当の日		牛乳							
4	水	カレーうどん（ソフトめん）	豚肉、油あげ		にんじん、小松菜	玉ねぎ、グリンピース、長ねぎ、にんにく	じゃがいも、小麦粉、さとう、でんぷん、(小麦粉)	サラダ油、バーム油	650	26.3	2.0
		牛乳		牛乳							
		ししゃもフリッター(小･中２尾)	ししゃも				小麦粉		838	324	2.3
		りっちゃんの元気サラダ	ハム、かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、サラダ油			
5	木	コッペパン　牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	609	34.4	2.1
		チキンスパイス焼き	鶏肉			にんにく	小麦粉				
		ポークビーンズ	ベーコン、豚肉、大豆		にんじん、トマト	セロリ、玉ねぎ、えだ豆、マッシュルーム、にんにく	じゃがいも、三温糖、小麦粉、さとう	サラダ油	808	41.1	2.7
		フルーツヨーグルト	豆乳	寒天、ヨーグルト		りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、黄桃（缶）、パインアップル（缶）、バナナ	さとう				
6	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		689	25.6	3.0
		カツオ揚げ煮	かつお			しょうが	でんぷん、さとう、サラメ	サラダ油			
		ヤーコンの炒め煮	豚肉、みそ		ピーマン	玉ねぎ、こんにゃく、しょうが	ヤーコン、三温糖	サラダ油、ごま	872	31.3	3.9
		さつま汁	鶏肉、みそ		にんじん、小松菜	ごぼう、まいたけ、大根、こんにゃく	さつまいも	サラダ油			
10	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		630	29.3	2.8
		鮭の塩焼き	鮭								
		ほうれん草のおかかあえ	かつお節		にんじん、ほうれん草、	もやし	さとう		780	35.0	3.4
		かきたま汁	鶏卵、豆腐、なると		にんじん、小松菜	玉ねぎ、しいたけ	でんぷん				
		ブルーベリーゼリー（直送）				ブルーベリーピューレ	粉あめ				
11	水	きつねうどん（ソフトめん）	鶏肉、油あげ		にんじん、ほうれん草	ごぼう、長ねぎ、しいたけ	（小麦粉）	サラダ油	645	24.7	2.1
		牛乳		牛乳							
		わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり、もやし		香味塩ドレッシング	814	30.8	2.6
		ミルクドーナツ	鶏卵	牛乳、脱脂粉乳			小麦粉、さとう	サラダ油			
12	木	コッペパン　牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	679	23.9	2.8
		野菜コロッケ			にんじん	とうもろこし、グリンピース、玉ねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、さとう	大豆油、マーガリン、サラダ油			
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		イタリアンドレッシング	892	30.2	3.6
		マカロニのクリームスープ	鶏肉	脱脂粉乳、チーズ、牛乳	にんじん	玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、えだ豆	マカロニ、小麦粉、さとう	サラダ油、バター			
13	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		666	30.3	2.5
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ、しょうが	さとう	サラダ油			
		かんぴょうのごまあえ	ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし、かんぴょう	さとう	ごま	849	37.6	3.3
		豆乳みそ汁	鶏肉、生あげ、豆乳、みそ		小松菜	大根、白菜、長ねぎ、えのきたけ	里いも				
16	月	麦入りごはん　牛乳		牛乳			こめ、むぎ		628	25.5	1.6
		肉団子和風あん	鶏肉			玉ねぎ	パン粉、さとう				
		青菜の炒めもの			小松菜、にんじん	もやし、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく		サラダ油	771	26.0	2.1
		フォーのスープ	鶏肉		にんじん、チンゲンサイ、にら	長ねぎ、もやし、レモン果汁	でんぷん	サラダ油、ごま油			
17	火	弁当の日		はっこう乳							
18	水	タンメン（中華めん）	豚肉		にんじん、にら	もやし、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ	（小麦粉）	ごま	612	28.2	2.7
		牛乳		牛乳							
		ぎょうざ（小･中２個）	鶏肉、豚肉		にら	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、でんぷん	ごま油	786	35.2	3.2
		中華くらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり、もやし					
19	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		693	21.3	2.1
		秋野菜カレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ、れんこん、しめじ、グリンピース、にんにく、りんご、チャツネ（レーズン、パパイヤ）	じゃがいも、さつまいも、小麦粉、さとう	サラダ油、バーム油			
		オムレツ	鶏卵				でんぷん、さとう	大豆油	876	25.5	2.7
		フルーツミックス				パインアップル（缶）、みかん（缶）、なし果汁	ナタデココ				
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		620	29.6	2.1
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう				
		白菜のごま酢あえ	まぐろ		にんじん	白菜、きゅうり、もやし	三温糖	ごま、ごま油	761	34.0	2.5
		とりごぼう汁	鶏肉、大豆、生あげ		にんじん、小松菜	ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ		サラダ油			
23	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		605	23.2	2.1
		ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉、豚肉			玉ねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、りんご	でんぷん、さとう、三温糖	サラダ油			
		切り干し大根のわさびマヨあえ	鶏ささみ		水菜	切り干し大根、きゅうり、とうもろこし、ねりわさび		ひまわり油、マヨネーズ（卵無し）	784	29.5	2.9
		もずく汁	豆腐、みそ	もずく	にんじん、小松菜	大根、えのきたけ、長ねぎ					
24	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		683	23.8	2.0
		キャベツメンチカツ	鶏肉			キャベツ	パン粉、小麦粉、コーンフラワー粉、でんぷん、さとう	サラダ油			
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜、にんじん、黄ピーマン	もやし、えだ豆	さとう	ごま、ごま油	826	28.1	2.6
		ワンタンスープ	豚肉、卵白	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、しょうが、もやし、長ねぎ	小麦粉	ごま油、コーン油、サラダ油、			
25	水	五目うどん（ソフトめん）	豚肉、かまぼこ、油あげ		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、大根、しいたけ、なめこ、長ねぎ	でんぷん、（小麦粉）	サラダ油	676	25.4	1.5
		牛乳		牛乳							
		かき揚げ			にんじん、春菊	玉ねぎ	小麦粉、コーンフラワー粉	大豆油、サラダ油	889	32.0	2.0
		野菜とひじきのあえもの	鶏ささみ	ひじき	小松菜、にんじん	もやし、えだ豆	さとう	ひまわり油、ごま油			
26	木	コッペパン　牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	593	25.0	3.3
		チキンナゲット(小2･中3個)	鶏肉、おから				小麦粉、パン粉、でんぷん、コーンフラワー粉、米粉、さとう	なたね油、バーム油			
		洋風卵とじ	鶏肉、鶏卵		にんじん、パセリ	玉ねぎ、エリンギ	じゃがいも	バター、サラダ油	815	33.3	4.7
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	でんぷん	サラダ油			
27	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		665	27.3	2.6
		きのこごはんの具	鶏肉、油あげ		にんじん	しめじ、まいたけ、えのきたけ、しいたけ、しょうが	さとう	サラダ油			
		さば一夜干し	さば						840	33.1	3.2
		いものこ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	里いも	サラダ油			
30	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		615	25.9	2.3
		厚焼き玉子	鶏卵				さとう				
		切り干し大根煮	さつま揚げ、油あげ		にんじん	切り干し大根、しらたき、えだ豆	三温糖	サラダ油	777	31.6	2.9
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	玉ねぎ、大根、こんにゃく、長ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
31	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		628	21.0	1.7
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉、鶏肉		かぼちゃ		パン粉、小麦粉	サラダ油、大豆油			
		かぶのサラダ	ハム			かぶ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ごま油	821	26.0	2.1
		ごまみそ汁	高野豆腐、油あげ、みそ		にんじん、さやいんげん	大根、こんにゃく、もやし		ごま			

栄養量＼栄養素		エネルギー（kcal）	たんぱく質（%）	脂質（%）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミン A（μg）	B1（mg）	B2（mg）	C（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
小学校	平均量	644	16	28	352	2.7	232	0.80	0.59	22	2.2	5.0
	基準量	650	13 ～ 20	20 ～ 30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0 未満	4.5
中学校	平均量	821	16	26	376	3.7	278	1.07	0.68	28	2.8	6.7
	基準量	830	13 ～ 20	20 ～ 30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7.0

【11 月の弁当の日】７日㈫・21 日㈫

今月のきゅうりは関南町神岡産です。