



令和5年9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						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
1 金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ	674	24.0	2.4	
	太陽いっぱいカレー	豚肉		かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、なす、えだ豆、にんにく、りんご	じゃがいも、小麦粉、さとう				
	ほうれん草のオムレツ	鶏卵		ほうれん草		さとう、でんぷん				
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ	さとう	857	29.0	2.9	
4 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	664	28.8	2.1	
	さばみそ煮	さば、みそ				さとう、でんぷん				
	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、グリーンピース	三温糖	861	36.7	2.6	
	にらたま汁	鶏卵、豆腐		にんじん、小松菜、にら	玉ねぎ、しいたけ	でんぷん				
5 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	637	29.2	2.7	
	ピビンパの具	豚肉、みそ		にんじん、ほうれん草	切り干し大根、にんにく、しょうが	さとう				
	ばんさんすう	ハム、かまぼこ			きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	809	36.6	3.7	
	中華スープ	鶏肉、大豆、豆腐、なると		にんじん、小松菜	たけのこ、しいたけ、もやし、長ねぎ、しょうが	ごま、ごま油				
6 水	サラダうどん(ソフトめん)	鶏ささみ	わかめ	ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン	もやし、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	(小麦粉)	679	26.6	2.5	
	パックめんつゆ	かつお節				さとう				
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃ挽肉あんかけ	豚肉、鶏肉、大豆		かぼちゃ	しょうが	さとう、でんぷん	892	35.0	3.0	
7 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉、さとう	613	26.6	2.6	
	チキンピカタ	鶏肉、鶏卵	チーズ	パセリ		パン粉、小麦粉、でんぷん、さとう				
	イタリアンサラダ			にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン	キャベツ、きゅうり	イタリアンドレッシング	820	33.3	3.4	
	ミネストローネスープ	ベーコン、白いんげん豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ、にんにく	じゃがいも、マカロニ				
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	657	28.2	2.3	
	スタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ、にんにく	三温糖				
	パリパリあえ			ほうれん草	もやし、たくあん、きゅうり	さとう	836	35.2	3.0	
	さつま汁	鶏肉、油揚げ、みそ		にんじん、小松菜	ごぼう、しいたけ、大根、長ねぎ	さつまいも				
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	617	31.0	2.4	
	鮭の塩焼き	鮭								
	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	さとう	773	37.5	2.8	
	豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく、白菜、長ねぎ	里いも				
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	617	28.5	2.3	
	とり肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぷん、三温糖				
	磯香あえ		のり	にんじん、小松菜	キャベツ、もやし		772	34.4	2.9	
	五目スープ	鶏肉、豆腐	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	長ねぎ、しいたけ、もやし、とうもろこし、しょうが	ごま、ごま油				
13 水	みそラーメン(中華めん)	豚肉、鶏肉、大豆、なると、みそ		にんじん、にら	玉ねぎ、もやし、たけのこ、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	(小麦粉)	628	32.5	2.5	
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい(小2個・中3個)	豚肉			玉ねぎ、しょうが	小麦粉、パン粉、でんぷん、さとう	851	42.2	3.3	
	パンバンジーサラダ	鶏ささみ		にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり	ひまわり油、ドレッシング				
14 木	コッペパン 脱脂乳(ジョア)ブレンド		脱脂粉乳			小麦粉、さとう	614	22.8	2.5	
	ホキフライ	ホキ				パン粉、小麦粉、でんぷん				
	ブロッコリーのガーリックサラダ			ブロッコリー、赤ピーマン	カリフラワー、きゅうり、にんにく	さとう	835	29.5	3.1	
	コーンポタージュ	ベーコン	チーズ、牛乳生クリーム	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも、小麦粉、でんぷん				

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	611	26.2	2.8	
	ホッケのねぎソースかけ	ホッケ			長ねぎ、しょうが	三温糖				
	きゅうりの浅漬け			にんじん	きゅうり、大根、しょうが		771	32.2	3.4	
	なめこ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、なめこ、長ねぎ					
19 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	611	19.7	2.0	
	春巻き			にんじん	キャベツ、たけのこ	小麦粉、でんぷん、はるさめ、さとう				
	五色ナムル	ハム		にんじん	もやし、きゅうり、とうもろこし	さとう	790	24.4	3.0	
	わかめスープ	鶏肉、なると、豆腐	わかめ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ					
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	712	23.9	1.4	
	チキンカツ	鶏肉				パン粉、小麦粉				
	きゅうりの酢の物				きゅうり、みかん(缶)	はるさめ、さとう	930	30.6	1.9	
	だまご汁	鶏肉、油あげ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ	ごめ				
21 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉、さとう	569	20.2	2.8	
	かぼちゃのグラタン	豆乳、おから		かぼちゃ		じゃがいも、米粉、でんぷん、さとう				
	スパゲッティーサラダ	ハム、かまぼこ		にんじん	キャベツ、きゅうり	スパゲッティー	752	25.6	4.0	
	洋風煮込み	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ、大根、キャベツ	じゃがいも				
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	651	28.0	2.0	
	キムタクごはんの具	豚肉	こんぶ	にんじん、にら	白菜、大根、長ねぎ、にんにく、しょうが、たくあん	もち米、さとう				
	あじ磯部フライ	あじ	青のり			パン粉、小麦粉、でんぷん	788	33.2	2.5	
	すまし汁	鶏肉、豆腐		にんじん、ほうれん草	長ねぎ、しめじ	白玉麩				
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	633	22.0	2.1	
	ごぼうメンチカツ	鶏肉		にんじん	ごぼう、玉ねぎ	パン粉、小麦粉、さとう、でんぷん				
	ほうれん草のチーズサラダ		チーズ	ほうれん草、にんじん	とうもろこし		790	26.5	2.6	
	もずくのみそ汁	豆腐、みそ	もずく	にんじん、小松菜	大根、えのきたけ、長ねぎ	玉ねぎドレッシング				
26 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	655	24.5	1.9	
	さんまのかば焼き	さんま				でんぷん、さとう				
	千草あえ	油あげ		ほうれん草、にんじん	もやし、キャベツ	さとう	837	30.3	2.5	
	かきたま汁	鶏卵、豆腐、なると		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しいたけ	でんぷん				
27 水	とり南蛮汁(ソフトめん)	鶏肉、生あげ		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ	でんぷん(小麦粉)	626	27.6	1.7	
	牛乳		牛乳							
	厚焼き玉子	鶏卵				さとう	827	35.3	2.0	
	フルーツミックス				みかん(缶)、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	ナタデココ				
28 木	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉、さとう(チョコクリーム)	647	32.8	2.8	
	チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン、パセリ		パン粉、さとう				
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり、とうもろこし		896	43.4	3.7	
	マカロニスー	鶏肉		にんじん、ほうれん草、パセリ	キャベツ、とうもろこし	じゃがいも、マカロニ				
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	649	23.8	2.1	
	うさぎハンバーグ大根おろしソース	鶏肉、豚肉			玉ねぎ、にんにく、しょうが、大根	さとう				
	カラフルあえ		チーズ	ほうれん草、グリーンアスパラガス、赤ピーマン	もやし、とうもろこし	さとう	836	30.1	2.6	
	月見汁	鶏肉、油あげ、みそ		にんじん、かぼちゃ、小松菜	しめじ、長ねぎ、こんにゃく	しらたまもち				
月見ゼリー(直送)				みかん果汁、レモン果汁	さとう、水あめ					

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				食塩相当量(g)	食物繊維(g)
							A(ug)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
小学校	平均量	638	17	28	352	2.5	252	0.82	0.56	26	2.3	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	826	16	26	385	3.5	305	1.09	0.66	33	2.9	6.9
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



今月のきゅうり、なすは北茨城市産です。