



令和 8 年 10 月分献立予定表

【栄養量】
上段／小学生
下段／中学生

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	木	丸パン 牛乳		脱脂粉乳牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	612	22.6	2.4
		照り焼きチキンパティ	鶏肉、豚肉		トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが	さとう				
		コールスロー			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		コールスロードレッシング	801	27.5	3.1
		秋野菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳、生クリーム	にんじん	白菜、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、とうもろこし	さつまいも	サラダ油			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		639	21.4	2.1
		酢豚	豚肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	ごんぶん、じゃがいも、さとう	サラダ油			
		海そうサラダ		わかめ		キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし		中華ドレッシング	813	25.9	2.6
		春雨スープ	鶏肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、しいたけ	はるさめ	ごま油			
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		728	31.4	2.7
		さばの塩焼き	さば								
		がんもの五目煮	鶏肉、がんも		にんじん	玉ねぎ、ごんにやく、えだ豆	さとう	サラダ油	912	37.9	3.5
		根菜のごまみそ汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、れんこん、ごぼう、長ねぎ		サラダ油、ごま			
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		670	27.2	2.1
		いかの甘辛あげ	いか				ごんぶん、黒砂糖	サラダ油			
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	れんこん、とうもろこし、えだ豆		マヨネーズ(卵無し)	839	31.2	2.6
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	玉ねぎ、大根、長ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
7	水	担々めん(中華めん)	豚肉、大豆、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、しいたけ	(小麦粉)	ごま油、ごま	697	30.0	2.8
		牛乳		牛乳							
		ぎょうざ(小・中2個)	豚肉、鶏肉、大豆粉		にら	玉ねぎ、キャベツ	小麦粉、ごんぶん、さとう	ごま油	894	38.1	3.5
		ばんさんすう	ハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、さとう	ごま油			
8	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	602	25.7	2.7
		ハヤシシチュー	豚肉	生クリーム	にんじん、きょういんげん、トマト	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも、三温糖、小麦粉	サラダ油			
		ほうれん草オムレツ	鶏卵		ほうれん草				804	32.4	3.6
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり、えだ豆		イタリアンドレッシング			
9	金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ		626	27.7	2.2
		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			
		花野菜のおかかあえ	かつお節		ブロッコリー、にんじん	カリフラワー					
		とりごぼう汁(直送)ブルーベリーゼリー	鶏肉、油あげ		にんじん、小松菜	ごぼう、大根、長ねぎ		サラダ油	793	34.5	2.8
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		589	27.1	1.8
		ほっけカレー照り焼き	ほっけ				さとう				
		きんぴらごぼう	豚肉、さつまいも、揚げ		にんじん	ごぼう、ごんにやく、えだ豆	三温糖	ごま油、ごま	748	34.1	2.3
		きのこ汁	鶏肉、豆腐、みそ		にんじん	大根、しめじ、長ねぎ、えのきたけ、まいたけ、しいたけ		サラダ油			
14	水	けんちんうどん汁(ソフトめん)	豚肉、油あげ		にんじん	大根、白菜、ごぼう、ごんにやく、長ねぎ、しいたけ	(小麦粉)	ごま油	626	26.1	2.3
		牛乳		牛乳							
		青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃがいも、ごんぶん	サラダ油	834	33.4	2.9
		こまつナサラダ	まぐろ		小松菜、にんじん	キャベツ	さとう	ごま、大豆油			
15	木	ナン 牛乳		牛乳			小麦粉、さとう		640	25.0	3.3
		キーマカレー	豚肉、大豆		にんじん、ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	ごんぶん、小麦粉、さとう	サラダ油			
		マカロニサラダ	ハム		赤ピーマン	キャベツ、きゅうり	マカロニ	野菜いっぱい和風ドレッシング			
		さつまいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しめじ	さつまいも	サラダ油	725	28.4	3.9
16	金	型抜きチーズケーキ		チーズ、寒天、脱脂粉乳		イチゴ果汁、レモン果汁	さとう				
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		652	24.1	2.5
		ユーリンチー	鶏肉			長ねぎ	ごんぶん、三温糖	サラダ油、ごま油			
		中華くらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり、もやし		ごま	818	28.7	3.2
		もずくとチンゲン菜の中華スープ	豆腐	もずく	チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ					

「9月7日の大雨による休校に伴う振替として
11月17日のお弁当の日は給食となります。」

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			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		622	24.7	2.5
		キムタクごはんの具	豚肉		にんじん	白菜、玉ねぎ、にんにく、たくあん、長ねぎ	さとう、ごんぶん	サラダ油、ごま油、ごま			
		厚焼き玉子	鶏卵				さとう		790	30.5	3.2
		ぎょうざスープ	豚肉、鶏肉、大豆粉		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、もやし、長ねぎ、キャベツ、しょうが	小麦粉、さとう	サラダ油			
20	火	弁当の日		はっこう乳							
21	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	にんにく、しょうが、玉ねぎ、とうもろこし、たけのこ、長ねぎ、しいたけ	(小麦粉)	ごま油、ごま	707	30.1	2.4
		牛乳		牛乳							
		マラーカオ	鶏卵				さとう、小麦粉				
		バンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん、小松菜	もやし、きゅうり		バンバンジードレッシング	894	37.9	3.1
22	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	631	18.5	2.1
		ミートソースコロッケ	牛肉		にんじん、トマト	玉ねぎ	じゃがいも、ごんぶん、小麦粉、さとう、パン粉	サラダ油			
		フルーツナタデココ				黄桃(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)	ナタデココ		860	23.0	2.7
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、しめじ	じゃがいも、マカロニ	サラダ油			
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		648	24.9	2.5
		チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう、えだ豆	ごんぶん、三温糖	サラダ油、ごま			
		かわりあえ		ひじき、チーズ	ほうれん草、にんじん	キャベツ	さとう	ごま	826	30.5	3.2
		すまし汁	豆腐、はんぺん	わかめ	小松菜、にんじん	大根、えのきたけ、長ねぎ					
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		655	25.5	2.1
		とり肉のから揚げ(小・中2個)	鶏肉				小麦粉、ごんぶん、さとう	サラダ油			
		野菜いため	豚肉、生あげ		にんじん、ピーマン	キャベツ、玉ねぎ	ごんぶん	ごま油	802	29.9	2.6
		さつまいもの豆乳みそ汁	鶏肉、豆腐、みそ		小松菜	玉ねぎ、大根、長ねぎ	さつまいも	サラダ油			
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		588	24.6	2.2
		豚肉のブルコギ風	豚肉、みそ		赤ピーマン、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ	さとう、ごんぶん	ごま油、ごま			
		ナムル			ほうれん草、にんじん	もやし		ナムルドレッシング	746	30.1	2.8
		わかめスープ	豚肉、豆腐、なると	わかめ	にんじん	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ		ごま油			
28	水	キムチうどん汁(ソフトめん)	豚肉、みそ		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	(小麦粉)さとう、ごんぶん	サラダ油、ごま	633	24.7	2.4
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃひき肉あん	豚肉、鶏肉		かぼちゃ	しょうが	さとう、ごんぶん	サラダ油	842	31.6	3.1
		バリバリあえ			にんじん	キャベツ、きゅうり、たくあん	さとう	ごま			
29	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	654	27.3	2.3
		サーモンフライ	鮭				パン粉、小麦粉	サラダ油			
		にんじんドレッシングのサラダ			赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん	キャベツ、きゅうり、えだ豆	三温糖	サラダ油			
		ミネストローネスープ	ベーコン、大豆		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	サラダ油	859	34.0	3.2
30	金	いちごジャム									
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		742	24.1	2.2
		かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが、りんご	三温糖				
		ブロッコリーのガーリックサラダ	まぐろ		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、しょうが		オリーブオイル、大豆油			
		パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳、生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	小麦粉	サラダ油、バター	952	30.6	2.8
		(直送) パンプキンバロア	豆乳		かぼちゃ		さとう				

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				食塩 相当量 (g)	食物 繊維 (g)
								A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量		648	16	30	369	3.3	346	0.81	0.59	32	2.4	5.5
	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		828	15	30	405	4.5	428	1.09	0.69	41	3.0	7.3
	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、長ねぎは北茨城市産です。