

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								580	22.4
2	月	ナン	牛乳	キーマカレー コーンサラダ なし	牛乳、とりひきにく、ぶたひきにく、大豆、チーズ	ナン、あぶら、じゃがいも、カレールー	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、キャベツ、コーン、きゅうり、なし	580	22.4
3	火	ごはん	牛乳	揚げギョーザ パンサンスー 麻婆豆腐	牛乳、ぶたひきにく、もめん豆腐	ごはん、ぎょうざ、あぶら、ほろさめ、さとう、ごまあぶら、でんぶ	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	682	25.0
4	水	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き こまつなのガーリック炒め わかめのみそ汁	牛乳、ぶたにく、ベーコン、わかめ、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぶ、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、しめじ、こまつな、えのき、にんじん、ねぎ	601	23.4
5	木	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き 磯香和え かきたま汁 アイス	牛乳、さば、しろみそ、みそ、のり、たまご、きぬ豆腐	ごはん、さとう、でんぶ、ス、カリカリ君(アイス)	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ	594	25.1
6	金	ミルク長 コッパ	牛乳	いかのフリッター ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳、いか天ぷら、ぶたにく、だいず	ミルクロール、あぶら、オリーブ油、さとう、じゃがいも	パセリ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	637	26.7
9	月	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き くきわかめのごま炒め けんちん汁	牛乳、とりにく、くきわかめ、さつまあげ、もめん豆腐、うすあげ	ごはん、さとう、でんぶ、あぶら、白ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	595	24.6
10	火	ごはん	牛乳	酢豚 ちゅうかコーンスープ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ	ごはん、でんぶ、あぶら、さとう	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、えのき、コーン、チンゲンサイ	590	23.0
11	水	ごはん	牛乳	サンマの塩焼き れんこんサラダ とりごぼう汁	牛乳、さんま、とりにく、みそ	ごはん、さとう、すりこま	れんこん、きゅうり、コーン、にんじん、ごぼう、だいこん、えのき、ねぎ	598	23.8
12	木	金時草そ ぼろずし	牛乳	冷やしうどん お月見デザート	牛乳、とりひきにく、大豆、わかめ	すしめし、あぶら、さとう、こめこうどん、お月見デザート	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり	683	24.8
13	金	ミルク長 コッパ	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	牛乳、オムレツ、ベーコン、とりにく	こめこパン、オリーブ油、じゃがいも	なす、トマト、たまねぎ、きピーマン、にんにく、にんじん、しめじ	595	27.3
16	月	敬老の日(けいろうのひ)							
17	火	運動会代休(うんどうかいだいきゅう)							
18	水	カレーライ ス	牛乳	ふくしんづけ ふるふるゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ふくしんづけ、みかん、もも	780	19.6
19	木	ごはん	牛乳	えびチリソース 中華漬け わかめと卵の中華スープ	牛乳、えびフリッター、たまご、きぬ豆腐、わかめ、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	602	21.8
20	金	ミルク長 コッパ	牛乳	フライドチキン 粉ふき芋 ミネストローネ	牛乳、とりにく、ウィンナー、レンズまめ	ミルクロール、こむぎこ、でんぶ、あぶら、じゃがいも、バター、オリーブ油、さとう	にんにく、パセリ、セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	654	24.8
23	月	秋分の日(しゅうぶんのひ)							
24	火	ごはん	牛乳	ホッケの色づけ ごもく炒め めった汁	牛乳、ほっけ、ちくわ、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぶ、さとう、あぶら、水あめ、ごまあぶら、白ごま、さつまいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	626	23.5
25	水	ピビンバ	牛乳	ワンタンスープ 巨峰(ぶどう)	牛乳、ぎゅうにく	はつがげんまい、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、ワンタン	にんにく、きりぼし大根、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、はくさい、えのき、たけのこ、ねぎ、ぶどう	601	21.0
26	木	ごはん	牛乳	三味焼き たくあん漬け 肉豆腐	牛乳、さつまあげ、ぶたにく、ゆき豆腐	ごはん、ごまあぶら、さとう、白ごま、あぶら、くるまふ	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん	595	24.3
27	金	あげパン	牛乳	ごぼうサラダ コンソメジュリアン	牛乳、きなこ、ベーコン	ミルクコッパパン、さとう、あぶら、ドレッシング	ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのき	576	19.2
30	月	ごはん	牛乳	れんこんシューマイ 梅しそ和え 大豆と厚揚げのうま煮 茨城県産メロンゼリー	牛乳、だいず、とりにく、あつあげ	ごはん、さとう、でんぶ、メロンゼリー	れんこんシューマイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、ほししいたけ、たけのこ、さやいんげん	686	26.7
								23.9	23.9

茨城県料理