



# 4月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日 曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
		黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他		
7 水	オムライス	米 バター 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩	休	771 19 4.0
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	こまつなサラダ	ごま 油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
8 木	オムライス	米 バター 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩	690 13 1.4	休
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	こまつなサラダ	ごま 油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
9 金	オレンジパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳	オレンジ	塩	590 20 3.1	771 19 4.0
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さげのチーズやき		さげ チーズ				
	だいこんサラダ	油	鶏肉	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
12 月	ごはん	米				624 17 2.4	803 16 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	そぼろに	砂糖 油	まぐろ水煮 大豆 鶏卵	玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	からしあえ			キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ からし		
13 火	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳		塩	636 17 2.4	863 17 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ささみカツ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	鶏肉 大豆		塩		
	えだまめサラダ	油		とうもろこし キャベツ 小松菜 にんじん 枝豆	酢 塩 こしょう		
14 水	ごはん	米				634 16 2.4	789 15 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さばのみそに	砂糖 でんぷん	さば みそ				
	いそかあえ	ごま	のり	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
15 木	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	脱脂粉乳		塩	604 16 2.1	796 15 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	こめこのシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	チキンガルスープ コンソメ 塩 こしょう		
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん		
16 金	ごはん	米				610 17 1.8	790 16 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あかうおのたつたあげ	でんぷん 油	あかうお	しょうが	しょうゆ		
	おしきあえ	でんぷん 油 ごま 砂糖	鶏卵	小松菜 にんじん きゅうり もやし	みりん しょうゆ 酢		
20 火	きりこみまるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳		塩	605 15 2.6	791 15 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ハンバーグトマトソース	豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが トマト	塩 ケチャップ		
	こふきいも	じゃがいも			塩 こしょう		
21 水	ごはん	米				676 13 1.8	854 13 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ししゃも		塩		
	にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	しょうゆ みりん		
22 木	こがたコッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳		塩	590 16 2.4	771 15 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なかみなどやきそば	小麦粉 油	鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ	ソース オイスターソース 塩 こしょう		
	こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
23 金	ごはん	米				659 14 1.9	846 13 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールウ ソース チャツネ		
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
26 月	ごはん	米				627 19 1.8	813 17 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とりにくのたつたあげ	でんぷん 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	もやしのカレーあえ	油		もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ カレー粉		
27 火	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	650 16 2.2	851 16 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	チリビーンズ	じゃがいも 油	牛肉 フランクフルト 大豆 大福豆 金時豆	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ソース 味噌 かりんとう		
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
28 水	ごはん	米				675 16 2.4	869 15 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆腐 味噌 しょうゆ オイスターソース		
	はるさめサラダ	春雨 ごま 油	ハム	にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
30 金	たけのごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ しいたけ グリンピース にんじん	酒 みりん しょうゆ	759 14 2.3	888 13 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	おさかなフライ	でんぷん パン粉 小麦粉 油	たら 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん	塩		
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(♣)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。