



1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 金	ごはん	米				662	855
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	さわらのかおりやき	ごま	さわら あおのり		塩	2.2	2.8
	にあい	油 砂糖	高野豆腐	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく	しょうゆ 塩 酢		
そうに	もち	鶏肉 なた	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ 酒 みりん			
11 火	ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩	623	817
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	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	ケチャップ 塩	2.6	3.2
	ペンネソテー	パンネ 油	チーズ	玉ねぎ にんにく	こしょう 塩		
コンソメスープ		ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
12 水	ごはん	米				622	808
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
	さばのみそだれかけ	ごま 砂糖	さば みそ		酒 みりん	2.0	2.3
	しょうがあえ			白菜 にんじん きゅうり もやし しょうが	しょうゆ		
けんちんじる	油	豆腐 油揚げ	こんにゃく にんじん ごぼう 長ねぎ 大根	かつおだし しょうゆ みりん			
13 木	ココアあげパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 ココア	脱脂粉乳		塩	631	815
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
	ツナサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	2.4	3.2
	ワンタンスープ	ワンタン皮 ごま油	豚肉	もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ えのきだけ しいたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
ヨーグルト		ヨーグルト					
14 金	ビビンバ(ごはん)	米				600	777
	(きりほしだいこんのくいため)	砂糖 油	豚肉	切干大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ	16	15
	(たまごいりナムル)	ごま油 ごま 油 砂糖	卵	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢 塩	2.0	2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳				
キムチスープ		豆腐 ベーコン みそ	白菜 大根 にんじん 長ねぎ えのきだけ なら	かつおだし みりん キムチの素 しょうゆ こしょう			
17 月	あおなチャーハン	米 ごま油 油 砂糖	ベーコン 卵 チーズ	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酢	650	791
	ぎゅうにゅう		牛乳			13	12
	にくシューマイ	でんぷん 豚脂 砂糖 油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩	2.1	2.5
	ちゅうかサラダ	春雨 ごま 油 ごま油 ラー油 砂糖		にんじん キャベツ もやし きくらげ	しょうゆ 酢 塩		
18 火	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	648	849
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
	チリビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 フランクフルト ミックスビーンズ	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 味噌粉チーズ チリパウダー	2.5	3.3
	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		
19 水	ごはん	米				654	845
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
	いわしのしおこうじたつたあげ	でんぷん 油	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 塩こうじ	1.5	1.8
	おかかあえ		かつお節	小松菜 白菜 にんじん	しょうゆ		
もやしたっぷりごまみそ	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根	かつおだし			
20 木	ホットドック(コッパン)	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩	609	841
	(フランクフルトトマトソース)	油	フランクフルト	トマト 玉ねぎ	ケチャップ ソース からし	17	16
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.7	3.6
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
むぎいりやさいスープ	麦 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ 白菜 にんじん	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
21 金	ごはん	米				642	829
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14
	なっとう	砂糖 水あめ	納豆		しょうゆ 塩 りんご酢 マスタード	2.0	2.3
	ピリからにくじゃが	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	豆板醤 酒 しょうゆ		
こんぶあえ		昆布	小松菜 にんじん キャベツ	塩 しょうゆ			
24 月	ごはん	米				608	787
	ぎゅうにゅう		牛乳			19	18
	さけのしおやき		さけ	キャベツ 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ	2.3	2.8
	そくせきづけ			大根 にんじん ごぼう えのきだけ 長ねぎ	かつおだし みりん 酒 しょうゆ 塩		
すいとんじる	小麦粉	鶏肉 油揚げ					
25 火	レーズンパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳	レーズン	塩	643	842
	コーヒーぎゅうにゅう(ぎゅうにゅう)		牛乳			15	14
	(コーヒーぎゅうにゅうのもと)	コーヒー牛乳の素				2.2	2.8
	さつまいものこめこシチュー	さつまいも 油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
きりほしだいこんサラダ	ごま ごま油 油 砂糖	まぐろ水煮	切干大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ からし			
26 水	ごはん	米				641	830
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14
	パイタやき	油 パン粉 でんぷん	あじ たら 鶏卵 みそ	玉ねぎ ごぼう たけのこ にんじん 長ねぎ しょうが	しょうゆ 塩	1.8	2.2
	ほしいもとこんぶのもの	ほしいも 油 砂糖	昆布 さつまあげ	にんじん しめじ	しょうゆ		
みだくさんじる		豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 白菜 小松菜 こんにゃく	かつおだし			
27 木	コッパン イチゴジャム	小麦粉 マーガリン 砂糖 いちごジャム	脱脂粉乳		塩	652	836
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	14
	やさしいクロック	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 油		にんじん 玉ねぎ とうもろこし いんげん	塩	2.2	2.8
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 寒天	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
ミネストローネ	マカロニ 油	鶏肉 ベーコン	にんじん 白菜 玉ねぎ トマト セロリ パセリ にんにく	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう			
28 金	ごはん	米				667	848
	ぎゅうにゅう		牛乳			13	12
	むかしのカレー	油 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	カレー粉 ソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう チョップ	2.0	2.4
	こまつなサラダ	油	小松菜 キャベツ にんじん		酢 塩 こしょう		
給食週間ミルクプリン	砂糖	練乳 脱脂粉乳					
31 月	かんぶつたっぷりまぜごはん	米 さつまいも 砂糖	高野豆腐 油揚げ 昆布	にんじん しいたけ 切干大根	しょうゆ みりん 酒	653	776
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	15
	あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵		酢 しょうゆ 塩	2.3	2.6
	ごますあえ	ごま	まぐろ油漬	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酢 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(魚)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。