



2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		
1 火	こがたかチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	680	892
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さけのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉	ウインナー さけ 豆乳 ゼラチン	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんにく	チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう		
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天 鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜	酢 しょうゆ こしょう		
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			639	800
	いわしのしょうがに	砂糖	いわし		しょうが		
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし 白菜	しょうゆ		
	みそけんちんじる	油	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	かつお節(だし)		
3 木	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	657	820
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	こんさいのブラウンシチュー	じゃがいも 油	豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん エリンギ グリンピース にんにく トマト	赤ワイン ハヤシロウ ドミグラスソース 食塩 こしょう		
	ピーンズマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ミックスピーンズ	キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 こしょう		
4 金	ごはん	米	牛乳			656	839
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	マーボーどうふ	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ 寒天	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ オイスターソース コチュジャン 酒		
	ハンサンスー	春雨 油 砂糖 ごま油		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酢 からし		
7 月	ごはん	米	牛乳			668	853
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	おやくこ	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 高野豆腐	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん		
	しらすあえ	砂糖 ごま油	しらす干し	白菜 小松菜 大根 にんじん	しょうゆ 酢		
8 火	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	634	836
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	マカロニのクリームに	マカロニ 米粉 油	鶏肉 フランクフルト 白いんげん豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう		
	かいそうサラダ	油	海藻	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
9 水	ごはん	米	牛乳			631	819
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	みそカツ	油 砂糖 パン粉	みそ 豚肉 大豆粉		みりん 酒 塩		
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし		
10 木	チョコチップパン	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコチップ	スキムミルク		食塩	645	845
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ハートのオムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵		チキンスープ 酢		
	ペンネアラビアータ	ペンネ 油	まぐろ水煮	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	クチャップ オレガノ 塩 こしょう 一味唐辛子		
14 月	ごはん	米	牛乳			657	848
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ピーンズカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト	ソース カレールウ チャツネ		
	くわわかめサラダ	油	茎わかめ まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
15 火	こがたコッパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩	624	804
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なかみなとやきそば	小麦粉 油 ごま油	鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが 長ねぎ	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう		
	だいこんサラダ	油	まぐろ油漬	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
16 水	ごはん	米	牛乳			698	868
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	はるまき	油 豚肉 小麦粉 春雨 でんぷん ショートニング 砂糖 米粉 粉あめ	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩		
	やきビーフン	ビーフン 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん もやし にら	塩 豆板醤 しょうゆ こしょう		
17 木	まるパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩	625	816
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ハンバーグパーベキューソース	パン粉 でんぷん 砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	クチャップ ソース 塩		
	ガーリックごまドレッシングサラダ	オリーブ油 ごま	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
18 金	キムタクごはん	米 油 砂糖 水あめ でんぷん	豚肉	大根 にんじん 長ねぎ 白菜 にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酢 酒 唐辛子 パプリカ	670	845
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とうふナゲット	油 砂糖 小麦粉 でんぷん	豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩		
	まごわやさしいサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	ひよこ豆 まぐろ油漬 わかめ	きゅうり しめじ	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
21 月	ごはん	米	牛乳			617	796
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	やまがたいもに	里芋 油 砂糖	豚肉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
	ピリからチキンサラダ	ごま 油 砂糖	鶏肉 わかめ	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく しょうが	酢 しょうゆ 豆板醤 こしょう		
22 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	643	843
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ポークピーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 ウインナー 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	クチャップ ワイン チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ		
	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		
24 木	コッパン ブルーベリージャム	小麦粉 マーガリン 砂糖 ブルーベリージャム	脱脂粉乳		塩	623	811
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しろみぎかなフライ	油 パン粉 小麦粉	ホキ	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう		
	ジュリエンスープ	マカロニ	ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
25 金	さんしょくどん(ごはん)	米	牛乳			617	794
	(とりそぼろ)	砂糖 油	鶏肉 卵の花	こんにゃく しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	(たまごいりおひたし)	油 ごま 砂糖 でんぷん 上新粉	鶏卵	にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ 塩 酢		
	ぎゅうにゅう		牛乳				
28 月	くたくさんミルクみそスープ	じゃがいも	豚肉 牛乳 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう	かつお節(だし)	671	812
	カレーパフ	米 油 バター	鶏肉 ウインナー チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	塩 こしょう コンソメ カレー粉		
	わかさぎフリッター	小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 油	牛乳		しょうゆ 塩 ベーキングパウダー		
	こまつなサラダ	ごま 油	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
いよかんゼリー	砂糖		果汁(いよかん)				

※ 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。