

日	曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校	お皿	
			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				
8	月	ごはん	米				731	897		
		牛乳		牛乳						
		ビーフカレー	じゃがいも 油	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	カレールウ ケチャップ ガラスープ 中濃ソース	24.4	28.6		
		かいそうサラダ	油 三温糖	かいそう かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ				
		いちごデザート	砂糖 油 水あめ	豆乳 大豆	いちご いちご果汁		2.6	2.7		
9	火	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	60.4	79.9		
		牛乳		牛乳						
		さけのマヨネーズやき ◆	マヨネーズ	さけ			食塩 コショウ	28.2	36.4	
		いろどりサラダ	油	チーズ	だいこん きゅうり あかピーマン きピーマン	酢 食塩 コショウ				
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ にんにく トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	3.3	4.2		
10	水	ごはん	米				65.2	83.9		
		牛乳		牛乳						
		ホイコーロー	でん粉 油 三温糖	ぶたにく 豆みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	ガラスープ 醤油 酒 みりん 豆板醤 甜面醬 オイスターソース	2.4	29.5	●	
		ぎょうざ	小麦粉 油 ごま油 でん粉 米粉 砂糖	とりにく ぶたにく 大豆	たまねぎ にら キャベツ	食塩 酒 オイスターソース 醤油				
		きりぼしだいこんのナムル	油 三温糖 ごま油	まぐろ	きりぼしだいこん こまつな きゅうり にんじん	醤油 酢	2.8	2.6		
11	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	68.1	86.5		
		牛乳		牛乳						
		チキンオープンやき	パン粉 砂糖 油	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	醤油 食塩	31.1	39.6		
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 コショウ				
		レンズまめのスープ		ベーコン レンズ豆	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	ガラスープ 食塩 醤油 コショウ	2.8	3.6		
12	金	ごはん	米				62.1	76.6		
		牛乳		牛乳						
		ぶたにくのスタミナいため	油 ごま油 白いりごま 白すりごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	醤油 酒 みりん オイスターソース	26.3	30.6	●	
		いらともやしのおひたし	ごま油		にら もやし	醤油 コショウ				
		じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ 油あげ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ	かつおだし	1.8	2.2		
15	月	ごはん	米				65.1	82.8		
		牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ ◆	パン粉 小麦粉	ししゃも		食塩 コショウ 中濃ソース ウスターソース	21.0	26.3	●	
		じゃがいものそばろに	じゃがいも 油 三温糖 でん粉	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	醤油 酒				
		いそかあえ		のり	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 食塩	1.5	1.8		
16	火	レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	66.9	90.0		
		牛乳		牛乳						
		ミートオムレツ	でん粉 油	鶏卵 とりにく	たまねぎ	ケチャップ トマトピューレ	23.1	29.6		
		ペンネパジルソース	マカロニ 油	チーズ	たまねぎ にんにく パセリ	食塩 コショウ				
		マゼドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	ガラスープ 食塩 コショウ 一味唐辛子	2.9	3.9		
17	水	ごはん	米				62.1	77.0		
		牛乳		牛乳						
		さんまのごまふうみに ◆	砂糖 白ごま	さんま	しょうが	醤油 酒 みりん	27.0	32.1	●	
		しおこんぶのつけもの		塩昆布	キャベツ きゅうり	食塩				
		うどんじる	うどん	とりにく とうふ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 みりん 食塩	2.6	3.3		
18	木	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	64.5	84.3		
		牛乳		牛乳						
		とうにゅうシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター 油	とりにく 白いんげん豆 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ パセリ とうもろこし	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	23.7	29.3		
		こんにゃくサラダ	三温糖 白いりごま 油		キャベツ こまつな にんじん こんにゃく	醤油 酢 食塩 コショウ				
		メロン			メロン		2.6	3.3		
19	金	コーンピラフ	米 バター	フランクフルト	にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 食塩 コショウ	64.3	77.6		
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット	パン粉 小麦粉 油	とりにく	にんにく	醤油 食塩 チキンスープ	20.9	25.3		
		オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩				
							2.1	2.7		
22	月	ごはん	米				62.6	77.3		
		牛乳		牛乳						
		とうふのキムチに	油 でん粉 三温糖	とうふ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん にら キムチ しょうが	酒 醤油 甜面醬 コチュジャン	24.6	28.7	●	
		パンサンスー	はるさめ 三温糖 油 ごま油	サラダチキン	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 洋辛子				
							1.8	2.2		
23	火	こがたはちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	64.4	85.3		
		牛乳		牛乳						
		わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	とりにく ベーコン チーズ のり ゼラチン	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ しめじ	コンソメ 醤油 食塩 白ワイン コショウ	27.7	34.6		
		ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	酢 食塩 コショウ				
							2.2	3.0		
24	水	ごはん	米				63.9	78.8		
		牛乳		牛乳						
		さばのしょうゆやき ◆		さば		醤油 みりん 酒	2.9	33.9	●	
		とさあえ		かつお節	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油				
		もやしたっぷりごまみそしる	白すりごま ごま油	ぶたにく 油あげ みそ	もやし にんじん だいこん こまつな	ガラスープ かつおだし	1.6	1.8		
25	木	まるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	61.9	81.0		
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	油 砂糖 でん粉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 食塩	23.4	29.9		
		こふきいも	じゃがいも	青のり		食塩 コショウ				
		キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリー	ガラスープ 食塩 コショウ	3.0	4.1		
26	金	ごはん	米				65.7	84.9		
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう	小麦粉 砂糖 油	ぶたにく だいた粉	キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが こんにゃく粉	醤油 食塩 コショウ	25.7	32.6	●	
		ゆきビーフン	ビーフン 油 三温糖	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん ピーマン にら	醤油 食塩 コショウ 豆板醤				
		サンラータン	でん粉 ラー油 ごま油	とりにく とうふ 鶏卵	ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく	ガラスープ 醤油 食塩 酢 コショウ	2.5	3.1		
29	月	ごはん	米				66.8	82.0		
		牛乳		牛乳						
		にくそぼろ	油 三温糖	とりにく	にんじん ごぼう しょうが	醤油 酒 みりん	30.6	35.9	●	
		ほうれんそうといりたまごのおひたし		炒り卵	ほうれんそう	醤油				
		みだくさんじる	じゃがいも	とうふ 油あげ こんぶ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし	2.3	2.8		
30	火	コッパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコクリーム	スキムミルク		食塩	65.0	86.0		
		牛乳		牛乳						
		こめこチキン	米粉 三温糖 油	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒	29.7	37.4		
		ポパイサラダ	三温糖 ごま油 白いりごま	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ				
		レタスとたまごのスープ		とうふ 鶏卵	にんじん たまねぎ レタス	ガラスープ 食塩 コンソメ コショウ	3.1	3.8		

※ 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。