



1月献立予定表



日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし
			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	木	ごはん	米				691	851	●
		牛乳		牛乳					
		ぶりのみそつけやき	砂糖	ぶり みそ		酒	26.3	31.3	
		にあい	油 三温糖	油あげ	ごぼう れんこん にんじん しらたき しいたけ	醤油 酢 みりん 食塩			
		そうに	白玉もち	とりにく なんと	だいこん にんじん ねぎ こまつな	かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.2	2.7	
8	金	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	634	838	
		牛乳		牛乳					
		チリピーズ	じゃがいも 油	ぶたにく ウィンナー キドニーピーズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ パセリ にんにく	赤ワイン ケチャップ ウスターソース ガラスープ 食塩 こしょう チリパウダー	27.4	34.5	
		だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油 食塩 こしょう	2.6	3.5	
12	火	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	649	880	
		牛乳		牛乳					
		ささみフライ	パン粉 小麦粉 でん粉 油	とりにく 大豆粉		食塩 中濃ソース ウスターソース	21.9	29.3	
		スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	酢 こしょう			
13	水	ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.5	3.2	
		ごはん	米				636	781	
		牛乳		牛乳					
		にくじゃが	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース しいたけ しょうが	醤油 酒 みりん	25.0	29.4	
14	木	からしあえ		ハム	キャベツ こまつな にんじん	醤油 洋辛子			
		てづくりじゃこふりかけ	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつお節		醤油 酒	2.0	2.4	
		アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	621	809	
		牛乳		牛乳					
15	金	ごはん	米				680	837	●
		牛乳		牛乳					
		とうふハンバーグわふうソース	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 三温糖	とりにく とうふ 豚脂	たまねぎ にんじん しょうが	醤油 ガラスープ 食塩 みりん	23.6	27.8	
		おひだし		かつお節	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油			
18	月	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく 油あげ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく	かつおだし	2.2	2.4	
		あおなチャーハン	米 油	ベーコン 鶏卵 チーズ	こまつな たまねぎ	醤油 食塩 こしょう	634	853	
		牛乳		牛乳					
		きょうざ	小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米粉 砂糖	とりにく ぶたにく 大豆粉	キャベツ たまねぎ いら	食塩 酒 オイスターソース 醤油	24.0	30.0	
19	火	パンパンジー	はるさめ ねりごま 三温糖 ごま油	サラダチキン	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 豆板醤 食塩 こしょう			
		チーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 粉チーズ		食塩	658	903	
		牛乳		牛乳					
		ミラネッサ	パン粉 小麦粉 米粉 油	ローズポーク	たまねぎ トマト にんにく パセリ	赤ワイン 食塩 こしょう	28.6	38.5	
		レモンドレッシングサラダ	油 三温糖	まぐろ	キャベツ にんじん レモン果汁	酢 食塩			
20	水	ニョッキのスープ	ニョッキ	ウィンナー	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	コンソメ 食塩 こしょう	3.6	4.9	
		ごはん	米				659	787	
		牛乳		牛乳					
		さばのさいきょうやき	砂糖	さば みそ		食塩	26.4	29.4	
21	木	ひじきのいために	油 三温糖	ひじき さつまあげ	キャベツ にんじん こんにゃく	醤油 みりん			
		けんちんじる	さといも 油	とうふ 油あげ	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	かつおだし 醤油 酒	2.7	2.9	
		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	645	874	
		牛乳		牛乳					
		ほうれんそうオムレツ	油 でん粉	鶏卵	ほうれんそう	食塩	22.5	29.3	
22	金	シーザーサラダ	油 マヨネーズ 三温糖	ベーコン 粉チーズ(卵を含む)	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁	食塩 こしょう			
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー こまつな トマト にんにく	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.8	3.7	
		ごはん	米				678	831	
		牛乳		牛乳					
25	月	ユージンチー	でん粉 三温糖 ごま油 油	とりにく		食塩 こしょう 酒 醤油 酢	27.2	31.9	●
		ナムル	三温糖 ごま		もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 酢			
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン うずらの卵	にんじん ねぎ はくさい しいたけ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	2.5	2.7	
		ごはん	米				663	823	
26	火	牛乳		牛乳				●	
		さけのしおやき		さけ		食塩	28.8		34.4
		ほしいちもとこんぶのにももの	ほしいちも 油 三温糖	こんぶ さつまあげ	にんじん しめじ	醤油			
		すいとんじる	すいとん	とりにく 油あげ	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ	かつおだし 醤油 酒 みりん 食塩	2.3		2.8
27	水	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	605	768	
		牛乳		牛乳					
		やさいコロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油		にんじん グリンピース たまねぎ	こしょう 食塩 中濃ソース ウスターソース	19.9	24.1	
		コールスローサラダ	マヨネーズ 油	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	酢 食塩 こしょう			
28	木	だいこんスープ	油	ベーコン	だいこん にんじん こまつな たまねぎ	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.5	3.1	
		ごはん	米				693	847	
		牛乳		牛乳					
		チキンカレー	じゃがいも 油	とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	ケチャップ カレールウ ガラスープ 中濃ソース	23.9	27.6	
29	金	こんにゃくサラダ	油 三温糖 ごま	かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく	酢 醤油 食塩 こしょう			●
		きゅうしょくしゅうかんミルクプリン	さとう れんにゅう	スキムミルク			2.3	2.6	
		こがたくろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	682	902	
		牛乳		牛乳					
29	金	こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	とりにく ウィンナー 牛乳 チーズ セラチン	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな にんにく	ガラスープ コンソメ 食塩 黒こしょう	29.2	36.5	
		牛乳		牛乳					
		ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	醤油 みりん			
		ごはん	米				625	762	
29	金	牛乳		牛乳				●	
		おくくじしゃもなべ		奥久慈しゃも とうふ 油あげ	にんじん ごぼう はくさい しらたき えのきだけ ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 酒 みりん 食塩	30.3		35.0
		なっとう		なっとう		なっとうのタレ 辛子			
		いとまぼこのときあえ	三温糖 油	かまぼこ かつお節	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢	2.0		2.4

※ 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、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。