



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					
	ぶりのみそづけやき ◆	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 チリアウダー	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 てん粉 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			
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		
13 水	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	
	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	
14 木	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					
	こんさいのブラウンシチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん グリンピース エリンギ にんにく トマト	赤ワイン テミグラスソース ウスターソース ガラスープ 食塩 こしょう	23.8	30.0	
	ブロッコリーサラダ	油 三温糖	まぐろ	ブロッコリー キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう			
					2.2	2.8		
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 てん粉 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			
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		
18 月	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 てん粉 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	
	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			
					2.3	2.9		
19 火	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			
	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	
20 水	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	
	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		
21 木	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 てん粉	鶏卵	ほうれんそう	食塩	22.5	29.3	
	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		
22 金	ごはん	米				678	831	●
	牛乳		牛乳					
	ユーリンチー	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		
25 月	ごはん	米				663	823	●
	牛乳		牛乳					
	さけのしおやき ◆		さけ		食塩	28.8	34.4	
	ほしいちもこんぶのにももの	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	
26 火	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					
	やさしいコロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 てん粉 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			
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		
27 水	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	
	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		
28 木	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					
	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	
	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			
					2.2	3.2		
29 金	ごはん	米				625	762	●
	牛乳		牛乳					
	おおくじしゃもなべ		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			
	いとまぼこのとさあえ	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。