

2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)	おほし
		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			
1 月	ごはん 牛乳	米	牛乳			643 29.8 1.9	771 32.8 2.3	●
	いわしのしょうがに	砂糖	いわし					
	かおりづけ	ごま油	こんぶ	しょうが	醤油 魚醤 みりん かつおだし こんぶだし 食塩			
	くずきりいりすまじじる	くずきり	とりにく とうふ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり	醤油 食塩			
ふくまめ (小中のみ)		だいず	ほうれんそう えのきだけ にんじん ねぎ	かつおだし 醤油 食塩 酒				
2 火	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	616 25.7 2.6	816 32.5 3.5	
	牛乳		牛乳					
	さけのトマトクリームソース	小麦粉 油 バター	さけ 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんにく	食塩 こしょう コンソメ			
	あおのりポテト	じゃがいも	青のり		食塩 こしょう			
やさいスープ		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 こしょう				
3 水	ごはん	米				669 32.3 2.4	825 38.1 2.8	
	牛乳		牛乳					
	とりそぼろ	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			
	ほうれんそうとたまごのおひたし	炒り卵		ほうれんそう もやし	醤油			
こうやどうふのみそしる	じゃがいも	高野豆腐 油あげ わかめ みそ	にんじん ねぎ えのきだけ	かつおだし				
4 木	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	703 26.0 2.6	897 31.4 3.4	
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	でん粉 油 砂糖	鶏卵		食塩 酢			
	ペンネアラピアータ	マカロニ 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト にんにく パセリ	ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 一味唐辛子			
はくさいとベーコンのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう	ガラスープ 食塩 こしょう				
5 金	ごはん	米				702 25.9 2.0	868 30.4 2.2	●
	牛乳		牛乳					
	すぶた	じゃがいも でん粉 油 三温糖	ぶたにく うすらのたまご	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが	醤油 酒 ケチャップ 酢 食塩			
	もやしのナムル	ごま 三温糖 ごま油		きゅうり もやし にんじん こまつな	醤油 酢			
8 月	ごはん	米				655 25.0 2.0	793 28.5 2.3	●
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		なっとうのタレ 辛子			
	じゃがいもとひじきのために	じゃがいも 三温糖 油	ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	酒 みりん 醤油			
はくさいのとさあえ		かつおぶし	はくさい ほうれんそう	醤油				
9 火	ごはん	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	637 28.4 2.3	785 34.6 2.8	
	牛乳		牛乳					
	しろみざかなフライ	パン粉 でん粉 油	たら		醤油 食塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース			
	レモンドレッシングサラダ	油 三温糖	サラダチキン	キャベツ にんじん レモン果汁	食塩 酢			
まめとポテトのスープ	じゃがいも	白いんげん豆 ひよこ豆 ウィナー	はくさい たまねぎ にんじん セロリー こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう				
10 水	ごはん	米				698 23.6 2.5	883 27.9 3.1	
	牛乳		牛乳					
	さつまいものカレー	さつまいも 油	ぶたにく スキムミルク	れんこん たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	中濃ソース ケチャップ カレールウ ガラスープ			
	だいこんサラダ	油	かまぼこ	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			
12 金	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	671 29.0 3.0	891 35.6 3.7	
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく ベーコン 白いんげん豆	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく	ガラスープ マスタードソース 中濃ソース 食塩 こしょう			
	げんきサラダ	油 三温糖	サラダチキン 茎わかめ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	醤油 食塩 こしょう 酢			
15 月	ごはん	米				664 27.9 2.3	821 33.0 2.5	●
	牛乳		牛乳					
	とりにくのうめふうみからあげ	でん粉 油	とりにく		梅びしお 酒			
	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 食塩 みりん			
ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく	にんじん ねぎ もやし えのきだけ しいたけ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう				
16 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	650 24.1 2.5	854 30.1 3.3	
	牛乳		牛乳					
	マカロニクリームに	マカロニ バター 小麦粉 油	とりにく ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ	ガラスープ 食塩 こしょう			
	マスタードサラダ	油		キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	マスタード 酢 醤油 食塩 こしょう			
いちご (バイナベリー)			いちご					
17 水	キムタクごはん	米 油	ぶたにく	ねぎ にんじん つぼづけ はくさいキムチ	醤油 こしょう	648 25.6 1.8	826 30.7 2.3	●
	牛乳		牛乳					
	めひかりフライ	小麦粉 パン粉 油	めひかり	しょうが				
	こまつなのごまあえ	すりごま 三温糖		こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油			
たまごプリン	砂糖	牛乳 鶏卵						
18 木	きりこみまるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 油	スキムミルク		食塩	683 24.9 2.9	884 31.1 3.8	
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグパーベキューソース	砂糖 油	とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	食塩 醤油 ケチャップ アップルソース 中濃ソース			
	マセドアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ 油		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう			
スコッチブロス	麦	ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 醤油 こしょう				
19 金	ごはん	米				661 26.1 1.9	789 29.2 2.2	●
	牛乳		牛乳					
	さばのみりんぼし	砂糖 水あめ ごま	さば		醤油 トマトピューレ			
	しょうがあえ			キャベツ こまつな にんじん もやし しょうが	醤油			
だまこじる	だまこもち	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう しめじ しらたき	かつおだし 酒 みりん 醤油 食塩				
22 月	ココアあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 ココア	スキムミルク		食塩	610 20.6 2.7	803 25.8 3.4	
	牛乳		牛乳					
	はくさいとくだんごのスープ	はるさめ ごま油	にくだんご	にんじん はくさい ねぎ しいたけ ほうれんそう	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう			
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	食塩 こしょう 酢			
24 水	ごはん	米				640 25.8 2.6	786 30.3 3.3	●
	牛乳		牛乳					
	おでん	じゃがいも	昆布 うすらの卵 ちくわ 揚げボール つみれ はんぺん	だいこん にんじん こんにゃく	かつおだし 醤油 みりん 食塩			
	しらすあえ	ごま油 三温糖	しらす	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢			
やさいふりかけ	ごま でん粉 小麦粉 砂糖 油	鶏卵 脱脂粉乳 だいず あおさ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ まっちゃん	食塩				
25 木	こがたかくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ		食塩	610 26.4 2.6	813 34.1 3.6	●
	牛乳		牛乳					
	カレーやきそば	中華麺 (鶏卵含む) 油	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんにく	やきそばソース オイスターソース ウスターソース 醤油 こしょう カレー粉			
	かんていりヘルシーサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん	キャベツ こまつな にんじん	醤油 食塩 こしょう 酢			
コーヒー牛乳のもと	コーヒー牛乳のもと							
26 金	ごはん	米				676 27.3 2.0	829 32.1 2.3	●
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	油 三温糖 でん粉 ごま油	豆腐 ぶたにく 豆みそ	にんじん しいたけ ねぎ たら たまねぎ にんにく しょうが	食塩 オイスターソース テンメンジャン コチュジャン 醤油 酒			
	パンサンスー	はるさめ ごま 油 ごま油 三温糖	ハム	キャベツ もやし にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう			

※ 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。