

日	曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校	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	火	ごはん	米				661	815	●	
		牛乳		牛乳						
		さわらのさいきょうやき	砂糖	さわら みそ			酒	26.5		31.6
		にあい	油 三温糖	あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん しらたき		醤油 酢 みりん 食塩			
8	水	そうに	白玉もち	とりにく なた	にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ		かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.0	2.5	
		ごはん	米					645	797	
		牛乳		牛乳						
		とうふのキムチに	油 三温糖 でんぷん	とうふ ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほうろく くらげ たらこ		酒 醤油 甜麺醤 コチュジャン	26.6	31.1	
9	木	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	648	884	
		牛乳		牛乳						
		ししゅもフリッター	小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 パーキングパウダー 油	ししゅも おきあみ あおさ			醤油 食塩	21.7	28.9	
		ペンネパスタソース	ペンネ 油	チーズ	たまねぎ にんにく パジル		食塩 こしょう			
10	金	むぎいりやさいスープ	麦	ウインナー	はくさい たまねぎ こまつな にんじん エリンギ		ガラスープ コンソメ 食塩 醤油 こしょう	2.7	3.8	
		ごはん	米	牛乳				699	853	
		牛乳		牛乳						
		うめふうみからあげ	でんぷん 油 砂糖	とりにく	うめ りんご		酒			
14	火	ブロッコリーサラダ	油 三温糖	まくろ	ブロッコリー きゃべつ きゅうり		酢 食塩 こしょう	26.8	31.7	
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうろく くらげ		かつおだし			
		みかんゼリー	砂糖	かんてん	みかん果汁			3.2	3.5	
		かきチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ			食塩	623	826	
15	水	牛乳		牛乳						
		さばのいしるやき	すだれふ 油 でんぷん 三温糖	とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ グリンピース しいたけ		魚醤 醤油	27.1	32.2	
		じぶに	さつまいも	ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうろく くらげ しめじ		かつおだし	1.8	2.2	
		めったじる	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご		食塩	607	809	
16	木	なかみなとしおやきそば	中華めん(鶏卵含む) 油 ごま油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ ビーマン ねぎ		醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	24.2	30.1	
		こんにゃくサラダ	油 三温糖 白ごま	かまぼこ	きゃべつ こまつな にんじん こんにゃく		酢 醤油 食塩 こしょう	2.3	3.1	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん	米					627	775	
17	金	牛乳		牛乳						
		はるまき	春雨 豚脂 でんぷん 砂糖 ごま油 小麦粉 油	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ くらげ にんにく しいたけ		醤油 食塩 こしょう チキンエキス	20.2	23.8		
		ちゅうかあえ	白ごま ラー油 ごま油 三温糖	もやし にんじん きゅうり こまつな		酢 醤油				
		フォー	フォー	いか えび	にんじん たらこ ねぎ たまねぎ みずな		ガラスープ 食塩 こしょう 酒 ガーリックパウダー	2.2	2.5	
20	月	ごはん	米					606	747	
		牛乳		牛乳						
		とりぞぼろ	油 三温糖	とりにく	にんじん しょうが		醤油 酒 みりん	24.2	28.4	
		たまごいりおひたし	油 でんぷん	鶏卵	きゃべつ こまつな もやし		醤油 食塩			
21	火	みそけんちんじる	さといも 油	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		かつおだし	2.2	2.4	
		セサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 白ごま	スキムミルク			食塩	613	812	
		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 エリンギ トマト にんにく		ホワイト デミグラスソース ウスターソース ガラスープ 食塩 こしょう	23.8	30.5	
22	水	ガーリックドレッシングサラダ	油	まくろ	にんじん こまつな きゃべつ とうもろこし にんにく しょうが		醤油 みりん	2.1	2.8	
		ごはん	米					664	807	
		牛乳		牛乳						
		なっとう		なっとう			なっとうのたれ 辛子	26.3	30.0	
23	木	にくじゃが	じゃがいも 三温糖 油	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		酒 みりん 醤油	2.1	2.3	
		おかあえ	かまぼこ かつおだし	はくさい ほうろく くらげ にんじん		醤油				
		キャロットパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	にんじん		食塩	677	879	
		牛乳		牛乳						
24	金	メンチカツ	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん コーンスターチ	ぶたにく	たまねぎ		食塩 こしょう ナツメグ	26.3	32.6	
		牛乳		牛乳						
		コルスローサラダ	油 マヨネーズ	チーズ	きゃべつ にんじん きゅうり		酢 食塩 こしょう			
		ひじきいりたまごスープ	でんぷん	とりにく 鶏卵 ひじき	チンゲンサイ にんじん えのきだけ		ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	3.3	4.1	
27	月	ごはん	米					620	768	
		牛乳		牛乳						
		さけのしおやき		鮭			食塩			
		そくせきづけ	きゅうり	とりにく	きゃべつ きゅうり にんじん しょうが		醤油	25.2	30.3	
28	火	ずいとんじる	ずいとん	とりにく	にんじん ほうろく くらげ だいこん ねぎ しいたけ		かつおだし 醤油 酒 みりん 食塩	2.4	2.9	
		あじつけのり	砂糖	のり(えびを含む)			干しえびだし 昆布だし 食塩 醤油 みりん 唐辛子			
		ごはん	米					698	866	
		牛乳		牛乳						
29	水	いわしのしおこうじたつたあげ	でんぷん 油	いわし	しょうが		醤油 みりん 塩こうじ	26.0	30.9	
		ほしいちとこんぶのもの	ほしいち 油 三温糖	こんぶ さつまあげ	にんじん しめじ こんにゃく		醤油			
		もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 白ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん だいこん こまつな		かつおだし	1.9	2.2	
		コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			食塩	607	790	
30	木	牛乳		牛乳						
		ハンバーグマトソース	パン粉 砂糖 三温糖 でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ		食塩 中濃ソース マリナラソース 中濃ソース 赤ワイン	23.5	30.3	
		あおのりポテト	じゃがいも	あおのり			食塩 こしょう			
		はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん ほうろく くらげ		ガラスープ 食塩 こしょう	3.3	4.3	
31	金	むぎごはん	米 麦					724	925	
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	じゃがいも 油	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース 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	25.7	30.9	
		かんでんりヘルシーサラダ	油 三温糖	まくろ かんてん	きゃべつ こまつな きゅうり にんじん		酢 醤油 食塩 こしょう			
31	金	きゅうりしょうくしゅうかんゼリー	グラニュー糖		もも果汁 りんご果汁 みかん果汁			2.4	2.5	
		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	632	861	
		牛乳		牛乳						
		ささみフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉 油	とりにく			食塩 中濃ソース ウスターソース	24.2	32.4	
31	金	こまつなサラダ	白ごま 油	チーズ	こまつな きゃべつ にんじん とうもろこし		酢 食塩 こしょう			
		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 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 こしょう	3.0	3.8	
		ごはん	米					656	812	
		牛乳		牛乳						
あつやきたまご	でんぷん 油 砂糖	鶏卵			食塩 醤油 酢	27.1	32.2			
きんぴらごぼう	油 三温糖 白ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく		醤油 みりん 一味唐辛子					
さんまのつみれじる	小麦粉	さんま とうふ かまぼこ みそ	しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ		酒 醤油 食塩 かつおだし	2.2	2.6			

※ 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、魚料理は献立表に魚(●)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどん食べ、ひたちなか市を盛り上げましょう。