

日 曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校	お返し
		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 火	まるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	609	829	
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油	ぶたにく	たまねぎ	食塩 コショウ 中濃ソース	20.5	26.8	
	レモンドレッシングサラダ	油	ハム	キャベツ にんじん レモン	食塩 酢 食塩 コショウ			
2 水	マゼドアンスープ	じゃがいも あぶら		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	4.0	
	ごはん 牛乳	米	牛乳			631	762	
	おさかなハンバーグ	小麦粉 砂糖	いわし たら とりにく のり みそ	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん	みりん 食塩 コショウ	23.0	27.0	●
	キャベツのおかかあえ		かつお	キャベツ ほうれんそう	醤油			
7 月	すましじる		とうふ はんぺん わかめ	にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	かつおだし 食塩 醤油 酒	2.0	2.3	
	かしわもち	上新粉 砂糖 でん粉 油	あずき			679	837	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
8 火	とうふのちゅうかに	油 ごま油 でん粉 三温糖	とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ しょうが	ガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 コショウ	31.2	37.0	●
	パンパンジーサラダ	はるさめ 練りごま 三温糖 ごま油	とりにく	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 食塩 コショウ 豆板醤	2.2	2.6	
	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	627	830	
	牛乳		牛乳					
9 水	オムレツ	砂糖 油 でん粉	けいらん		食塩 酢	25.3	31.6	
	パンネボロナーゼ	マカロニ 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	ケチャップ ガラスープ 食塩 中濃ソース コショウ	2.5	3.4	
	じゃがいもとウィンナーのスープ	じゃがいも	ウィンナー	キャベツ にんじん エリンギ	ガラスープ 食塩 コショウ	614	785	
	ごはん	米			食塩	27.5	34.5	●
10 木	牛乳		牛乳					
	さばのみそに	砂糖 でん粉	さば みそ			2.0	2.5	
	さんしょくおひたし		かつお	キャベツ こまつな にんじん	醤油 みりん	608	804	
	あおさじる		とりにく とうふ あおさ	にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ	かつおだし 食塩 醤油 酒	22.4	28.1	
11 金	きなこあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン アーモンド 油	スキムミルク きなこ		食塩	3.3	4.2	
	牛乳		牛乳			606	749	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま 油 三温糖	ハム	にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ	25.4	30.0	●
	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン ぶたにく	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	2.5	3.0	
12 土	ごはん	米				632	765	
	牛乳		牛乳					
	ぶたキムチいため	ごま油 三温糖 でん粉	ぶたにく	キムチ キャベツ たまねぎ たら ねぎ にんにく	醤油 酒 甜面醤 コチュジャン	2.5	3.0	
	ナムル	ごま油 三温糖	まぐろ	もやし きゅうり にんじん	食塩 酢	636	843	
13 日	わかめスープ	ごま	わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	ガラスープ 醤油 食塩 コショウ	22	25	●
	ごはん	米				2.3	2.7	
	牛乳		牛乳			636	843	
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも		食塩 コショウ 中濃ソース	24.9	31.1	
14 月	ごもくきんぴら	油 三温糖 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 みりん 一味唐辛子	3.0	4.0	
	みだくさんじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし	674	811	
	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	27.4	31.2	●
	牛乳		牛乳			1.9	2.2	
15 火	チリビーンズ	じゃがいも 油	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト セロリー にんにく パセリ	ガラスープ ケチャップ 食塩 コショウ チリパウダー	652	839	
	こんにゃくサラダ	油 三温糖	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 コショウ	24.0	29.4	
	ごはん	米				2.8	3.7	
	牛乳		牛乳			638	777	
16 水	なっとう		なっとう			24.0	27	●
	しんじゃがとたけのこのうまに	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく グリンピース	醤油 みりん	2.2	2.5	
	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	648	806	
	ごはん 牛乳	米	牛乳					
17 木	くろはんべんフライ	油 でん粉 小麦粉 パン粉	いわし あおさ けいらん	たまねぎ しょうが	中濃ソース	22.1	26.1	●
	わさびあえ		のり	ほうれんそう にんじん きゅうり	醤油 わさび粉	2.3	2.7	
	みそけんちんじる	じゃがいも 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	639	801	
	おちゃぷりかけ	ごま	だいず あおさ こんぶ	まっちゃ	食塩 醤油	22.1	27.3	
18 金	セサミパン 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン ごま	スキムミルク 牛乳		食塩	22.1	27.3	
	グラタン	マカロニ 小麦粉 砂糖 でん粉 油	チーズ 牛乳 パター	たまねぎ にんじん かぼちゃ	コンソメ 食塩	2.7	3.5	
	だいこんサラダ	油	しろういんげんまめ だいず ベーコン	だいこん にんじん こまつな	醤油 酢 食塩 コショウ	680	879	
	まめとベーコンのスープ	グラニュー糖	しろういんげんまめ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	ガラスープ 食塩 コショウ	2.2	2.7	
19 土	ミルクいちごプリン		とういゆ	いちご		649	857	
	むぎごはん	米 麦				2.2	2.5	
	牛乳		牛乳			22	27	
	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 しょうが にんにく フルーン グリンピース	カレールウ ガラスープ ケチャップ 中濃ソース	2.2	2.5	
20 日	かいそうサラダ	ごま 三温糖 油	かいそう	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	649	857	
	コッペパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 ココア	スキムミルク だいず		食塩	29.5	36.7	
	牛乳		牛乳			2.8	3.6	
	さげのこうそうやき	パン粉 油	さげ		香草ミックス	651	807	
21 月	ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 食塩 コショウ	2.8	3.6	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 油	ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな セロリー トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 コショウ	651	807	
	たけのこごはん	米 砂糖	こんぶ	たけのこ	醤油 食塩	26.4	31.4	●
	牛乳		牛乳			2.7	3.5	
22 火	こうやどうふのたまごとじにかおりつけ	じゃがいも 油 三温糖	こうやどうふ とりにく けいらん	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	醤油 みりん	646	819	
	ごはん	米				27	33	●
	牛乳		牛乳			2.1	2.5	
	えびしゅうまい	小麦粉 でん粉 油	えび たら だいず	たまねぎ しょうが	食塩	699	920	
23 水	チンジャオロースー	油 でん粉	ぶたにく	ピーマン あかピーマン たけのこ しょうが にんにく	醤油 酒 オイスターソース 食塩 コショウ	29.0	34	●
	タンタンスープ	はるさめ ごま ごま油 ラー油	とりにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく	ガラスープ 醤油	2.9	3.8	
	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	25.8	32.6	
	牛乳		牛乳			2.9	3.8	
24 木	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	ウィンナー チーズ	エリンギ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	ケチャップ マリナラソース ガラスープ 中濃ソース 食塩 コショウ	29.0	34	●
	ポパイサラダ	ごま油 三温糖	まぐろ	ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ	652	830	
	ごはん	米				27.2	32.1	●
	牛乳		牛乳			2.4	2.8	
25 金	とりにくのからあげ	油 でん粉	とりにく	しょうが	醤油 酒 みりん	622	769	
	ちゅうかサラダ	三温糖 ごま油 油 ごま	くらげ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん	醤油 酢 食塩	29.0	34	●
	にらたまじる		とうふ けいらん みそ	にら にんじん えのきたけ	かつおだし	1.8	2.2	
	ごはん	米						
26 土	牛乳		牛乳					
	ほっけのかおりやき	ごま	ほっけ のり		食塩	29.0	34	●
	ひじきのいために	油 三温糖	ひじき だいず さつまあげ	にんじん キャベツ	醤油 みりん			
	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく とうふ 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			

※ 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(●)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。