

# 2月献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 基本献立 たんぱく質 食塩	中学校 基本献立 たんぱく質 食塩	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【体の調子をとのえる】	調味料その他				
1	木	はちみつパン	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	604	804		
		牛乳		牛乳						
		ミートボールとはくさいのクリームに	あぶら	ミートボール けいらん(ホワイトソースに含む) チーズ 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう	ホワイトソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	23.2	29.2		
		だいこんサラダ	あぶら	まぐろ	だいこん にんじん こまつな きゅうり	醤油 酢 食塩 コショウ	2.4	3.2		
2	金	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			684	845		
		いわしのかばやき	でんぶん こむぎこ さんおんとう あぶら	いわし	しょうが	醤油 みりん 酒				
		もやしサラダ	さんおんとう あぶら		もやし にんじん こまつな	酢 醤油 食塩	29.3	34.6	○	
		すましじる		かまぼこ とうふ うずらのたまご わかめ	ねぎ にんじん	かつおだし 酒 醤油 食塩	2.3	2.6		
5	月	ごはん	こめ				660	825		
		牛乳		牛乳						
		とうふハンバーグわふうソース	さんおんとう でんぶん	だいず とりにく とうふ	たまねぎ しょうが	みりん 醤油 食塩	22.9	27.8	○	
		きんぴらごぼう	さんおんとう あぶら 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	2.5	3.1		
6	火	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおだし				
		ココアあげパン	こむぎこ さとう マーガリン ココア あぶら	スキムミルク		食塩	650	834		
		牛乳		牛乳						
		はるさめサラダ	はるさめ あぶら さんおんとう		にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ	20.1	24.3		
7	水	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト	チキンガラスープ 食塩 コショウ	2.8	3.6		
		ヨーグルト	さとう あぶら	にゅう かんてん	パインアップル りんご もも オレンジ みかん					
		ごはん	こめ				668	851		
		牛乳		牛乳						
8	木	とうにゅうキムチに	しらたき あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん はくさい しめじ こまつな ねぎ キムチ しいたけ	酒 チキンガラスープ	24.5	30.0	○	
		しゅうまい	でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	醤油 食塩				
		ちゅうかサラダ	さんおんとう ごまあぶら あぶら ごま	くらげ	にんじん キャベツ だいこん	酢 醤油 食塩	2.2	2.7		
		レーズンパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	633	841		
9	金	かぼちゃのシチュー	あぶら パター	とりにく 牛乳 チーズ なまクリーム けいらん(ホワイトソースに含む)	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	ホワイトソース チキンガラスープ 食塩 コショウ	24.4	30.0		
		ポパイサラダ	ごま ごまあぶら さんおんとう	まぐろ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 コショウ	2.4	3.2		
		ごはん	こめ				639	815		
		牛乳		牛乳						
13	火	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			27.1	34.0	○	
		からしあえ			キャベツ こまつな にんじん	洋辛子 醤油				
		のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 酒 みりん 食塩	1.9	2.3		
		ごはん	こめ				697	859		
14	水	牛乳		牛乳						
		すぶた	じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん	ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん しいたけ	醤油 酒 ケチャップ 酢 食塩 コショウ	26.2	31	○	
		ナムル	さんおんとう ごまあぶら ごま		もやし にんじん こまつな キャベツ	醤油 酢	2.2	2.6		
		チョコチップパン	こむぎこ さとう マーガリン チョコレート	スキムミルク		食塩	600	800		
15	木	牛乳		牛乳						
		スペインふうオムレツ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	けいらん チーズ ベーコン 牛乳		酢 食塩	21.8	27.7		
		オニオンドレッシングサラダ			キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩				
		にくだんごのスープ	はるさめ あぶら さんおんとう	ミートボール	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう エリンギ	チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	2.9	3.8		
16	金	こがたミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	688	913		
		牛乳		牛乳						
		たらこスパゲティ	スパゲティ パター あぶら	とりにく いか たらこ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな レモン	醤油 酒 コンソメ 食塩 コショウ	31.9	39.8		
		だいたいのツナマヨサラダ	マヨネーズ	だいず まぐろ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	食塩 酢 コショウ	2.9	3.9		
19	月	きざみのり	のり							
		ごはん	こめ				613	758		
		牛乳		牛乳						
		やきほっけ		ほっけ			食塩	28.2	33.4	○
20	火	ごまあえ	ごま さんおんとう	かまぼこ	もやし キャベツ にんじん	醤油				
		とんじる	じゃがいも あぶら	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	1.8	2.1		
		ごはん	こめ					630	778	
		牛乳		牛乳						
21	水	ぶたにくのしょうがいため	でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	酒 みりん 醤油	28.7	33.9	○	
		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				
		なめこじる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ はくさい だいこん ねぎ	かつおだし	2.1	2.5		
		くらパン	こむぎこ さとう マーガリン くらさとう	スキムミルク		食塩	632	833		
22	木	牛乳		牛乳						
		さけのチーズやき		さけ チーズ		食塩	30.1	37.0		
		コーンサラダ	あぶら		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	酢 食塩 コショウ	2.7	3.5		
		やさいスープ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ				
23	金	うめちりめんごはん	こめ	ちりめん わかめ	うめ のざわな		679	873		
		牛乳		牛乳						
		こうやどうふのたまごとじに	じゃがいも さんおんとう あぶら	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	28.8	34.7	○	
		ツナのすじょうゆあえ	ごま さんおんとう	まぐろ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油	2.5	2.9		
26	月	きりこみまるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	616	840		
		牛乳		牛乳						
		クリームコロッケ	こむぎこ パター あぶら パンこ みずあめ でんぶん さとう	かまぼこ(けいらん使用) かに	たまねぎ	食塩 中濃ソース ウスターソース	19.9	25.8		
		コーンスローサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ きゅうり	酢 食塩 コショウ	2.9	3.9		
27	火	スパゲティいりコンソメスープ	スパゲティ あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ セロリー	コンソメ 食塩 コショウ				
		むぎごはん	こめ むぎ				638	837		
		牛乳		牛乳						
		シーフードカレー	じゃがいも あぶら	えび いか ほたて あさり スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが	カレールー ケチャップ チキンガラスープ 中濃ソース	22.8	27.6		
28	水	かいそうサラダ	あぶら さんおんとう ごま	かいそう とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 コショウ	2.4	2.9		
		いちご(パイナップル)			いちご					
		ごはん	こめ				679	826		
		牛乳		牛乳						
29	木	なっとう		なっとう			26.9	30.9	○	
		じゃがいもとひじきのにももの	じゃがいも あぶら さんおんとう	ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ しらたき しょうが	醤油 酒 みりん				
		ごしよくあえ	さんおんとう ごま ごまあぶら	ハム けいらん	ほうれんそう もやし にんじん	醤油	2.3	2.7		
		キャロットパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	にんじん	食塩	665	872		
30	金	牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	じゃがいも さんおんとう あぶら	ぶたにく ベーコン しらいんげんまめ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト にんにく	チキンガラスープ マリナラソース ケチャップ 中濃ソース 食塩 コショウ	30.7	38.2		
		チキンサラダ	あぶら	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 コショウ	2.7	3.6		
		ごはん	こめ				663	787		
31	土	牛乳		牛乳						
		ししやもフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ししやも		食塩 コショウ 中濃ソース ウスターソース	23.9	26.8	○	
		こんにゃくサラダ	あぶら さんおんとう 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 コショウ				
		とうふとわかめのみそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ	かつおだし	2.8	3.1		