

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				
10水	ごはん	こめ					668	824	○
	牛乳		牛乳						
	さばのみそだれかけ	さんおんとう	さば みそ	しょうが	醤油 酒 みりん				
	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				
11木	しらたまごうに	しらたまもち	とりにく あぶらあげ	はくさい だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.3	2.8		
	セサミンパン	こむぎこ さとう マーガリン ごま	スキムミルク 牛乳		食塩	637	853		
	牛乳		牛乳						
	コロケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		にんじん たまねぎ グリンピース	食塩 ウスターソース 中濃ソース	21.4	27.6		
	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 コショウ	3.1	4.1		
12金	ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ウィンナー	キャベツ たまねぎ じゃがいも にんじん エリンギ トマト パセリ	チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ				
	ごはん	こめ				682	840		
	牛乳		牛乳						
	マーボードウフ	さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら	とうふ ひきにく みそ	にんじん ねぎ たら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	醤油 酒 甜面醤 コチュジャン オイスターソース 豆板醤	30.0	35.5		
15月	パンパンジー	はるさめ ごま さんおんとう ごまあぶら	とりにく	きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく	醤油 酢 豆板醤 食塩 コショウ	2.3	2.7		
	ごはん	こめ				615	760		
	牛乳		牛乳						
16火	ほきのゆずしおこうじづけ		ほき	ゆず	塩麹 みりん	26.8	31.7	○	
	きりぼしだいこんのいために	さんおんとう あぶら	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ グリンピース	醤油 みりん				
	もやしたっぷりごまみそしる	ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな	チキンガラスープ かつおだし	2.3	2.7		
	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 牛乳		食塩	606	807		
17水	牛乳		牛乳						
	なかみなとしおやきそば	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン ねぎ	醤油 オイスターソース 食塩 コショウ	24.7	31.1		
	だいこんサラダ	あぶら	ハム	だいこん こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	2.5	3.4		
18木	ぼんかん			ぼんかん					
	ごはん	こめ				654	811		
	牛乳		牛乳						
	ハムカツ	パンこ さとう あぶら	ぶたにく だいた		食塩 中濃ソース ウスターソース	21.8	25.6		
19金	ほうれんそうのごまあえ	さんおんとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう キャベツ にんじん	醤油	2.6	3.1	○	
	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				
	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	スキムミルク		食塩	665	871		
	牛乳		牛乳						
20水	コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう コーヒー			食塩	23.6	29.6		
	とりにくとさつまいものシチュー	さつまいも あぶら	けいらん(ホワイトソースに含む) 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ	ホワイトソース チキンガラスープ 食塩 コショウ				
	こまつなサラダ	ごま あぶら	チーズ まぐろ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 コショウ	2.4	3.2		
	ごはん	こめ				605	749		
21火	牛乳		牛乳					○	
	ピピンバ(ぶたにくときりぼしだいこんのいために)	さんおんとう ごまあぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん にんにく	醤油 酒 みりん 甜面醤	27.6	32.6		
	(ナムル)	ごまあぶら ごま	けいらん	こまつな にんじん もやし	醤油	2.0	2.3		
	キムチスープ		とりにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ たら	チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 キムチの素 コショウ				
22月	ごはん	こめ				677	823		
	牛乳		牛乳						
	なっとう		なっとう			25.9	29.6		
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さんおんとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	酒 みりん 醤油	2.3	2.7		
23火	わふうドレッシングサラダ	ごま さんおんとう あぶら	わかめ かつお	キャベツ もやし にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	643	832	○	
	オレンジパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	オレンジ	食塩				
	牛乳		牛乳						
	フライドチキン	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく		フライドチキンスライス	27.8	33.9		
24水	れんこんサラダ	さんおんとう マヨネーズ ごま		れんこん キャベツ にんじん とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ	2.5	3.3		
	パスタスープ	マカロニ あぶら	ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリー	チキンガラスープ 食塩 コショウ				
	むぎごはん	こめ むぎ				701	905		
25木	牛乳		牛乳					○	
	エッグカレー	じゃがいも あぶら	とりにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	カレールー 中濃ソース ケチャップ	26.2	31.6		
	こんにゃくサラダ	あぶら さんおんとう	かまぼこ	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	2.6	3.0		
	はちみつパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	スキムミルク 牛乳		食塩	618	799		
26金	いかフリッター	こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら	いか おきあみ あおさ		醤油 食塩				
	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	醤油 酢 食塩 コショウ	25.9	31.4		
	ひじきとたまごのスープ	でんぶん	とりにく けいらん ひじき	チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	3.1	4.0		
	きゅうしよくしゅうかんゼリー	さとう はちみつ		ゆず					
27土	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	649	865		
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	パンこ さんおんとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	食塩 ケチャップ マリナラソース 中濃ソース	29.4	37.7		
	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ	コンソメ 食塩 コショウ	3.2	4.3		
28日	はくさいのミルクスープ	とりにく 牛乳		はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう	チキンガラスープ 食塩 コショウ			○	
	ごはん	こめ				695	856		
	牛乳		牛乳						
	さけのしおやき		さけ		食塩	28.8	34.0		
29月	ほしいもとこんぶのもの	あぶら さんおんとう	こんぶ さつまあげ	ほしいも にんじん しめじ	醤油				
	だまこじる	だまこ しらたき	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	かつおだし 酒 醤油 みりん 食塩	1.9	2.2		
	こめパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	619	801		
	牛乳		牛乳						
30火	チーズオムレツ		けいらん チーズ			27.2	35.3		
	ペンネポロネーゼ	マカロニ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ チキンガラスープ 中濃ソース 食塩 コショウ				
	まめとポテトのスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん キャベツ しめじ こまつな セロリー	チキンガラスープ 食塩 コショウ	2.6	2.8		
	わかめごはん	こめ	わかめ			640	783		
31水	牛乳		牛乳					○	
	おでん	こんにゃく じゃがいも	うずらのたまご さつまあげ ちくわ こんぶ	だいこん にんじん	かつおだし 醤油 みりん 食塩	22.6	26.6		
	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	醤油 酢 食塩 コショウ				
	みかんゼリー	さとう		みかん		4.0	5.0		

韓国の料理

茨城を食べよう

平小リクエスト献立