

日	曜	献立名	お も な 食 品				小学校 献立 日 時	中学校 献立 日 時	お祝い		
			黄(玉ネギ等のもとになる)	赤(卵をつるもとになる)	緑(卵の殻をとりとる)	調味料その他					
1	木	コッペパン・チョコクリーム 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ココア	スキムミルク だいた	牛乳	食塩	610	825	茨城を食べよう		
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	たまねぎ パセリ	食塩 コショウ				29.5	38.1
		ポパイサラダ レタスとたまごのスープ	さんおんとう	まぐろ とうふ けいらん	ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん たまねぎ レタス とうもろこし	醤油 酢 食塩 コショウ チキンガラスープ コンソメ 食塩 コショウ				3.0	3.9
2	金	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			605	790			
		ぶたにくのしょうがいため いそかあえ	あぶら でんぶん	ぶたにく のり	たまねぎ なら にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	酒 醤油 みりん 醤油 食塩	26.8	31.6	○		
		わかめスープ ごはん 牛乳	ごま こめ	わかめ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	2.3	2.8			
5	月	とりそぼろ ほうれんそうといりたまご みだくさんじ	あぶら さんおんとう あぶら でんぶん	とりにく けいらん	にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう	醤油 酒 みりん 醤油 食塩	29.7	35.1			
		こがたミルクパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク 牛乳			641	846			
		なかみなどやきそば こまつなサラダ ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら ごま あぶら さとう あぶら	ぶたにく ごま あぶら にゅう かんてん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ こまつな キャベツ にんじん パインアップル りんご もも オレンジ みかん	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 コショウ 酢 食塩 コショウ	25.7	32.0			
7	水	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			649	834			
		あじフライ さんよくおひたし もやしたっぷりごまみそしる	こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら ごま	あじ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし にんじん だいこん こまつな	食塩 コショウ 中濃ソース ウスターソース 醤油 みりん かつおだし チキンガラスープ	23.7	29.5	○		
		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			625	829			
8	木	オムレツ ペネポロネーゼ まめとソーセージのスープ	でんぶん さとう あぶら マカロニ オリーブオイル	けいらん とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ エリンギ セロリー	食塩 酢 ケチャップ チキンガラスープ 中濃ソース 食塩 コショウ チキンガラスープ 食塩 コショウ	26.8	33.5			
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			617	780			
		いかにあまからあんかけ からしあえ きりほしだいこんのみそしる	こむぎこ でんぶん さんおんとう	いか	しょうが キャベツ こまつな にんじん	食塩 醤油 みりん 醤油 洋辛子 かつおだし	20.2	23.7	○		
12	月	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			638	795			
		うめいりチキンロールカツ ごまずあえ だんごじる	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さんおんとう しらたまもち	とりにく だいた とりにく あぶらあげ	うめ もやし キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ しいたけ	食塩 酢 醤油 かつおだし 醤油 みりん 酒 食塩	24	28.6	○		
		こめパン 牛乳	こめ さとう マーガリン	スキムミルク 牛乳			649	798			
13	火	ミートボールのトマトに ツナサラダ メロン	じゃがいも さんおんとう あぶら あぶら	ミートボール チーズ まぐろ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	ケチャップ チキンガラスープ デミグラスソース 中濃ソース 食塩 コショウ 酢 食塩 コショウ	27.2	33.3			
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			610	760			
		かつおのてりやき ごもきんぴら あおさじる	さとう あぶら さんおんとう ごま	かつお ぶたにく うずらのたまご とうふ はんぺん あおさ	ごぼう にんじん こんにゃく にんじん ねぎ えのきたけ	醤油 みりん 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし 醤油 食塩 酒	30.3	35.8	○		
15	木	バターロール 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン バター	スキムミルク 牛乳		食塩	664	873	アメリカの料理		
		ローストチキン シーザーサラダ チャウダー むぎごはん 牛乳	さんおんとう オリーブオイル クルトン じゃがいも こむぎこ あぶら こめ むぎ	とりにく とりにく ベーコン 牛乳 なまクリーム 牛乳	しょうが にんにく ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	醤油 みりん 赤ワイン 食塩 パプリカパウダー コショウ 酢 食塩 コショウ チキンガラスープ 食塩 コショウ	29.2	36.4			
		シーフードカレー かんてんいりヘルシーサラダ	じゃがいも あぶら あぶら さんおんとう	えび いか ほたて あさり えだまめ きなこ かんてん まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブルーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな	カレーウ チキンガラスープ 中濃ソース ケチャップ 食塩 コショウ 酢 醤油 食塩 コショウ	24.5	27.4			
19	月	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			676	864			
		かんこくふうにくじゃが ちくわのいそべあげ ナムル	じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう こむぎこ あぶら	ぶたにく ちくわ のり	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	醤油 コチュジャン 豆板醤 みりん	23.3	29.4	○		
		まるパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク 牛乳			634	847			
20	火	ハンバーグマトソース チーズポテト やさしいスープ	じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく だいた チーズ とりにく	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ケチャップ ワイン マリナソース 中濃ソース 食塩 コショウ チキンガラスープ 食塩 醤油 コショウ	27.7	35.6			
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			625	796			
		さばのりよくちややき キャベツのとさあえ なすといんげんのみそしる	じゃがいも こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ なす さやいんげん	醤油 かつおだし	26.4	33.2	○		
22	木	くろパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク 牛乳		食塩	669	900			
		コロケ パブリカサラダ スパゲティスープ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら スパゲティ あぶら	とりにく ぶたにく だいた チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ セロリー にんにく	コショウ 食塩 中濃ソース ウスターソース 酢 食塩 コショウ コンソメ 食塩 コショウ	20.0	25.7			
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			657	811			
23	金	こうやどうふのたまごとし しょうがあえ てづくりふりかけ	じゃがいも あぶら さんおんとう ごま さんおんとう	こうやどうふ とりにく けいらん ちりめんじゃこ かつお	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ こまつな にんじん きゅうり しょうが	醤油 みりん 醤油 醤油 酒	28.8	34	○		
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			627	814			
		ホイコーロー ししゃもフリッター かおりづけ	あぶら さんおんとう でんぶん こむぎこ でんぶん こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ ししゃも おきあみ あおさ こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン あかピーマン きくらげ しいたけ しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん	チキンガラスープ 醤油 酒 みりん オイスターソース 甜面醤 豆板醤 食塩 ベーキングパウダー 食塩 醤油	24.1	30.4	○		
27	火	レーズンパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク 牛乳		食塩	649	862			
		ハムカツ もやしサラダ ひじきとたまごのスープ	こむぎこ パンこ あぶら あぶら でんぶん	ハム まぐろ とりにく けいらん ひじき	もやし こまつな にんじん チンゲンサイ にんじん えのきたけ	中濃ソース ウスターソース 酢 食塩 コショウ チキンガラスープ 醤油 食塩 コショウ	25.5	31.8			
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			635	785			
28	水	とうふのキムチに はるさめサラダ	あぶら さんおんとう でんぶん はるさめ ごま あぶら さんおんとう	とうふ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん なら キムチ しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	醤油 酒 甜面醤 コチュジャン 醤油 酢 食塩 コショウ	23.3	27.4			
		ココアパン 牛乳	こむぎこ さとう マーガリン ココア	スキムミルク 牛乳		食塩	635	839			
		チリビーンズ だいこんサラダ	じゃがいも あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ トマト セロリー パセリ にんにく だいこん にんじん こまつな	ケチャップ チキンガラスープ 食塩 コショウ チリパウダー 醤油 酢 食塩 コショウ	27.6	34.4			
30	金	ごはん 牛乳	こめ	牛乳			671	805			
		ぎょうざ チンジャオロースー ちゅうかスープ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ほたて だいた ぶたにく ハム うずらのたまご	キャベツ たまねぎ なら たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	食塩 醤油 醤油 酒 オイスターソース 食塩 コショウ チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 コショウ	25.7	29.7	○		
		ごはん 牛乳	こめ	牛乳			671	805			