



1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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
		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 火	はちみつパン	◇はちみつパン				605	802
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	ハンバーグバーベキューソース	砂糖	◇ハンバーグ	たまねぎ		2.2	2.8
	あおのりポテト むぎいりやさいスープ	じゃがいも 麦油	青のり 鶏肉	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん		2.2	2.8
11 水	ごはん のりふりかけ	米	◇のりふりかけ			667	840
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14
	さんまのおかかにか わさびあえ		◇さんま			1.5	1.6
	しらたまあずき	◇白玉だんご 砂糖	あずき			1.5	1.6
12 木	ごまきなこあげパン	◇コッペパン 油 ごま 砂糖	きな粉			587	768
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	15
	はるさめサラダ	春雨 油	ハム	キャベツ にんじん とうもろこし		2.4	3.1
	ワンタンスープ	ワンタン皮 ごま油	豚肉	小松菜 にんじん ねぎ えのきたけ きくらげ		2.4	3.1
13 金	キムチチャーハン	米 ごま油	豚肉 ◇いりたまご	◇白菜キムチ にんじん ねぎ		628	851
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	12
	はるまき	油	◇はるまき			1.7	1.9
	にらともやしをあえもの	ごま油		にら もやし にんじん 大根		1.7	1.9
16 月	ごはん	米				625	790
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	15
	なっとう		◇納豆			2.1	2.2
	にあい とんじる	油 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 にんじん しょうが		2.1	2.2
17 火	くろパン	◇黒パン				623	822
	ぎゅうにゅう		牛乳			19	18
	こめこのフライドチキン	油 でん粉 米粉	鶏肉			2.4	3.1
	レモンドレッシングサラダ はくさいのミルクスープ	油 砂糖 じゃがいも	鶏ささみ水煮 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん レモン 白菜 にんじん たまねぎ とうもろこし		2.4	3.1
18 水	ごはん	米				607	786
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	15
	しぜんふうマーボードウフ	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく		1.9	2
	ナムル バインベリー	ごま ごま油	わかめ	小松菜 もやし にんじん バインベリー		1.9	2
19 木	ミルクパン	◇ミルクパン				556	729
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	17
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター			2.4	3.1
	ブロッコリーとチーズのサラダ まめとポテトのスープ	油 マカロニ じゃがいも	チーズ ウインナー 白いんげん豆	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ 小松菜		2.4	3.1
20 金	ごはん	米				639	827
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16
	さといもとぶたにくのもの あつやきたまご おかかあえ	さといも 油 砂糖 心	豚肉 ◇厚焼き玉子 かまぼこ かつお節	大根 たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ にんじん 小松菜		1.8	2.1
	ごはん	米				691	894
23 月	ぎゅうにゅう		牛乳			14	13
	やさいかきあげ			◇野菜かき揚げ		2.2	2.6
	ほしいもとこんにゃくの みぞれじる	ほしいも 油 砂糖 でん粉	昆布 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん しめじ 大根 はくさい にんじん ねぎ こんにゃく		2.2	2.6
	ごはん	米				625	822
24 火	リーズンパン	◇リーズンパン				15	15
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.2	2.9
	ココアぎゅうにゅうのもと さつまいものこめこシチュー ツナサラダ	◇ココア牛乳の素 さつまいも 油 米粉 油	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 まぐろ油漬	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ 小松菜 にんじん		2.2	2.9
	ごはん	米				653	823
25 水	はごたえひじきごはん	米 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく ◇たくあん		2.4	2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
	さばのパイタ焼き	ごま 砂糖	◇さばのパイタ焼き			2.4	2.9
	キャベツ 小松菜 もやし にんじん			キャベツ 小松菜 もやし にんじん		2.4	2.9
26 木	コッペパン キャラメルクリーム	◇コッペパン ◇キャラメルクリーム				699	881
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	16
	ミートグラタン	油 マカロニ 砂糖	豚肉 ひよこ豆 チーズ	たまねぎ にんにく トマト		2.5	3.6
	ポトフ いちごヨーグルト	じゃがいも	ウインナー ◇いちごヨーグルト	にんじん たまねぎ 大根 白菜 セロリ 小松菜		2.5	3.6
27 金	ごはん おにぎり用やきのり	米	のり			627	800
	ぎゅうにゅう		牛乳			20	19
	さけのしおやき		鮭			1.3	1.5
	すいとんじる	小麦粉 白玉粉	豚肉 油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん しょうが 大根 にんじん えのきたけ ねぎ		1.3	1.5
30 月	ごはん	米				637	816
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	13
	むかしのカレー	油 じゃがいも 小麦粉	豚肉	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにくりんご		2	2.3
	こんにゃくサラダ きゅうしょくしゅうかんゼリー	ごま 油 ごま油 砂糖		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん		2	2.3
31 火	ミニセサミパン	◇ミニセサミパン				670	825
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	18
	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース	鶏肉 チーズ ゼラチン	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく		18	18
	ほうれんそうのサラダ たまごプリン		鶏ささみ水煮 ◇たまごプリン	ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし		2.6	3.2

いばらき  
美味しお  
献立

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間



※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。  
 ※ ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜きのお肉を使用しています。  
 ※ 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、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。