



3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	中学校
		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 水	ごはん	米				671	863
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とうふハンバーグ		豆腐ハンバーグ			15	14
	れんこんさんぴら	油 砂糖	さつまいも	れんこん にんじん こんにゃく えだまめ	しょうゆ みりん 一味唐辛子		
みだくさんじり	じゃがいも	豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根 こまつな		2.2	2.4	
2 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				586	759
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	タンダーチキン		鶏肉 ヨーグルト	トマト にんにく	塩 こしょう カレー粉 ソース	20	19
	マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう		
マゼドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	大根 にんじん たまねぎ こまつな	チキンガルスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.2	2.9	
3 金	ごもちらしすし	米 砂糖	◇細切り卵焼き 油揚げ のり	にんじん れんこん しいたけ たけのこ ほうれんそう	酢 しょうゆ みりん	608	768
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	アジフライ		◇アジフライ			14	13
	そくせきづけ			キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ 塩		
ひなまつりゼリー	◇ひなまつりゼリー				1.9	2.3	
6 月	ごはん	米				653	873
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	シュウマイ		◇シュウマイ			17	16
	にらともやしのあえもの	ごま ごま油		もやし にら にんじん 大根	しょうゆ		
こうやどうふのたまごとし	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	1.7	2.3	
7 火	ココアあげパン	◇コッペパン 油 ミルクココア				576	767
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな にんじん	酢 塩 こしょう	15	14
	ワンタンスープ	ワンタン皮 ごま油	豚肉	にんじん ねぎ もやし えのきだけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
いよかんゼリー	◇いよかんゼリー				2.2	2.9	
8 水	ごはん	米				654	805
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あつやきたまご		◇厚焼きたまご			16	12
	チンゲンサイのすじょうゆあえ			チンゲンサイ にんじん キャベツ	酢 しょうゆ		
なまあげのそばろに	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ 大根 しょうが グリンピース	酒 しょうゆ みりん	1.9	2.0	
9 木	チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	683	910
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	グラタン		◇グラタン			12	15
	ゆでやさいのマリネ	サラダ油 砂糖		ブロッコリー ロマネスコカリフラワー こまつな にんじん	酢 塩 こしょう		
プリン	◇プリン				1.7	2.8	
10 金	ごはん	米				593	885
	コーヒーぎゅうにゅう		コーヒー牛乳				
	ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールウ ◇コータスカレー ワイン ソース ◇チャツネ	12	10
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ こまつな にんじん	酢 塩 しょうゆ こしょう		
ボンデリング (中3のみ)	◇ボンデリング				2.1	2.6	
13 月	ごはん	米				597	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	マーボードウフ	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 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	甜麺醤 豆板醤 コチュジャン しょうゆ オイスターソース	16	
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
					2.1		
14 火	くろパン	◇黒パン				598	791
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とうにゅうシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ とうもろこし	チキンガルスープ コンソメ 塩 こしょう	17	16
	ガーリックドレッシングサラダ	サラダ油	まぐろ水煮	こまつな キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
					2.5	3.2	
15 水	ごはん	米				635	797
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さばのみそに		◇鯖の味噌煮			18	16
	なのはなあえ	油 ごま油 砂糖	鶏ささみ水煮	菜の花 にんじん キャベツ ほうれんそう	しょうゆ 辛子 酢		
ひじきいりたまごスープ	でん粉	ベーコン ひじき 鶏卵	たまねぎ にんじん えのきだけ	チキンガルスープ 塩 しょうゆ	2.2	2.4	
16 木	ミニかくチーズパン	◇ミニ角チーズパン				582	788
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	スパゲッティナポリタン	油	スパゲッティ 鶏肉 ウインナー	エリンギ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく トマト	クチャップ チキンガルスープ ワイン 塩 こしょう ソース	17	16
	こまつなサラダ	油		こまつな キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
					2.2	3.2	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			737	807
	ぶたにくのしょうがいため	砂糖 油 でん粉	豚肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	おひたし			キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ	15	16
	みそけんちんじり	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう 大根 ねぎ	酒		
ボンデリング (小6のみ)	◇ボンデリング				2.4	2.4	
20 月	ごはん	米					765
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	マーボードウフ	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 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	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ オイスターソース	15	
	かんでんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
					2.0		
22 水	ごはん	米				626	789
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	コロッケ	油	◇コロッケ			12	11
	ごまあえ	砂糖 ごま		キャベツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
だいこんのみそしる		高野豆腐 みそ	大根 ねぎ はくさい にんじん えのきだけ		1.7	1.5	
23 木	コッペパン ぎゅうにゅう	◇コッペパン	牛乳			629	815
	フランクフルトトマトソース	砂糖 油	◇フランクフルト	たまねぎ トマト	ソース		
	こふきいも	じゃがいも			塩 こしょう	17	16
	やさいスープ		鶏肉	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	チキンガルスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
ヨーグルト	◇ヨーグルト				2.6	3.5	

※ 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・卵抜き対応食品を使用しています。

※ 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。