

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)	お返し
		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			
7 火	きなこあげパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 三温糖 油	スキムミルク きなこ		食塩	629	828	
	牛乳		牛乳					
	マカロニサラダ	マカロニ	ハム	きゅうり にんじん きゃべつ	マヨネーズ 食塩 コショウ 酢 酒	24.0	30.0	
	にくだんごのスープ	ごま油	ミートボール	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しめじ	ガラスープ 醤油 食塩 コショウ	3.1	4.0	
8 水	ごはん	米				604	747	
	牛乳		牛乳					
	さんがやき ◆	油 でん粉 パン粉	アジ タラ 鶏卵 みそ	たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ しょうが	醤油 食塩	26.4	31.1	●
	なのはなのごまあえ	すりごま 三温糖		なのはな ほうれんそう きゃべつ	醤油	2.2	2.6	
9 木	あおさじる		あおさ とりにく とうふ かまぼこ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ	かつおだし	2.2	2.6	
	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	624	823	
	牛乳		牛乳					
	クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター 油	とりにく 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	ガラスープ 食塩 コショウ	23.3	29.1	
10 金	オニオンドレッシングサラダ	油	ツナ	きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	醤油 みりん 食塩	2.6	3.5	
	ごはん	米				653	795	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		なっとうのタレ からし	24.2	27.7	●
11 土	しんじゃがとたけのこのうまに	じゃがいも 三温糖 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく	醤油 みりん	2.4	2.7	
	だいこんサラダ	油	糸かまぼこ	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	655	849	
	むぎごはん	米 麦						
	牛乳		牛乳					
12 日	子キンカレー	じゃがいも 油	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	カレー粉 ガラスープ ケチャップ 中濃ソース	23.1	27.9	
	かんてんいりヘルシーサラダ	三温糖 油	寒天 ハム	きゃべつ にんじん こまつな きゅうり	酢 醤油 食塩 コショウ 酒	2.5	2.8	
	こがたミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	656	876	
	牛乳		牛乳					
13 月	はるキャベツのスパゲティ	スパゲティ バター 油	とりにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ にんにく	コンソメ 食塩 酒 コショウ	26.9	33.9	
	ポパイサラダ	いりごま ごま油 三温糖	ツナ	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし	酢 食塩 コショウ 醤油	2.5	3.3	
	ごはん	米				684	842	
	牛乳		牛乳					
14 火	マーボードウフ	油 ごま油 三温糖 でん粉	とうふ ぶたにく 豆みそ	にんじん しいたけ ねぎ たら たまねぎ にんにく しょうが	醤油 酒 甜面醬 コチュジャン オイスターソース 豆腐醬	28.1	33.3	
	はるさめサラダ	はるさめ いりごま 油 三温糖	ハム	にんじん もやし きゃべつ きゅうり	酢 醤油 食塩 コショウ 酒	2.5	3.0	
	チーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク 粉チーズ		食塩	653	867	
	牛乳		牛乳					
15 水	ハンバーグマトソース	砂糖 三温糖 でん粉	とりにく 大豆 ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	食塩 ケチャップ マリナラソース 中濃ソース	28.7	37.3	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ	食塩 黒コショウ コンソメ	3.4	4.5	
	マカロニスープ	マカロニ 油	とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリー	ガラスープ 食塩 コショウ	620	820	
	たけのこごはん	米 油 砂糖	とりにく 油揚げ	たけのこ	醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	22.3	28.5	●
16 木	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ ◆	パン粉 小麦粉 油	ししゃも		中濃ソース ウスターソース 食塩 コショウ	3.0	4.1	
	いとかまぼこのときあえ	三温糖 油	糸かまぼこ かつお節	きゃべつ きゅうり こまつな	酢 醤油	601	812	
	もやしのたっぷりごまみそしる	ごま油 すりごま	ぶたにく 油揚げ みそ	もやし にんじん だいこん ほうれんそう	ガラスープ かつおだし	21.2	26.8	●
17 金	あおなチャーハン	米 油	ベーコン 鶏卵 チーズ	こまつな たまねぎ	醤油 食塩 コショウ	2.2	2.8	
	牛乳		牛乳					
	ぎょうざ	小麦粉 もち米粉 油 ごま油 でん粉 砂糖	とりにく ぶたにく	きゃべつ たまねぎ たら	食塩 酒 オイスターソース 醤油	596	794	
	ちゅうかサラダ	ごま油 三温糖	ツナ	もやし にんじん きゅうり	酢 醤油	27.1	33.9	
18 土	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	617	766	
	牛乳		牛乳					
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく	ケチャップ カレー粉 食塩 コショウ	2.8	3.7	
	コールスローサラダ	油		きゃべつ きゅうり にんじん	酢 食塩 コショウ	617	766	
19 日	まめとポテトのスープ	じゃがいも 油	ベーコン 白いんげん豆	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	ガラスープ 食塩 コショウ	2.2	2.8	
	ごはん	米				617	766	
	牛乳		牛乳					
	しろみざかなのやさしいあんかけ ◆	でん粉 三温糖 油	ホキ	にんじん たまねぎ もやし こまつな えのきたけ	食塩 醤油 みりん 酒 かつおだし	26.0	31.0	●
20 月	とんじる	じゃがいも 油	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	2.2	2.6	
	あじつけのり	砂糖	のり		干しえびだし 昆布だし 食塩 醤油 みりん 唐辛子	684	902	
	レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	30.6	37.9	
	牛乳		牛乳					
21 火	ポークビーンズ	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく ベーコン 白いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ガラスープ マリナラソース ケチャップ トマトフォンデュ 唐ウイン 中濃ソース 食塩 コショウ	2.9	3.8	
	チキンサラダ	油	サラダチキン	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	酢 食塩 コショウ	618	764	
	ごはん	米				618	764	
	牛乳		牛乳					
22 水	ぶたにくのしょうがいため	油 でん粉	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	酒 みりん 醤油	28.4	33.6	●
	さんしょくおひたし		かつお節	きゃべつ こまつな にんじん	醤油 みりん	2.0	2.4	
	にらたまじる		鶏卵 とうふ みそ	にら にんじん えのきたけ	かつおだし	630	783	
	ごはん	米						
23 木	牛乳		牛乳					
	さばのりよくちややき ◆		さば		玉露茶 食塩 みりん	25.7	30.7	●
	ひじきのいために	三温糖 油	ひじき さつまあげ 大豆	こんにゃく にんじん	醤油 みりん	1.8	2.1	
	とうふのみそしる	じゃがいも	とうふ 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	かつおだし	693	899	
24 金	セサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン いりごま	スキムミルク		食塩	27.6	34.6	
	牛乳		牛乳					
	ハッシュドポーク	じゃがいも 油 バター	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく エリンギ	唐ウイン ビーフチヂミ粉 ケチャップ ウスターソース チェルダソース ガラスープ 醤油 コショウ	3.5	4.5	
	シーザーサラダ	三温糖 油	ベーコン 粉チーズ	きゃべつ きゅうり にんじん レモン果汁	マヨネーズ 食塩 黒コショウ	669	825	
25 土	ごはん	米				669	825	
	牛乳		牛乳					
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ ◆	じゃがいも でん粉 油 三温糖 すりごま	かつお みそ	しょうが	酒 みりん	21.5	25.3	●
	からしあえ			きゃべつ にんじん こまつな きゅうり	醤油 洋辛子	2.2	2.6	
26 日	わかたけじる		わかめ とうふ	たけのこ えのきたけ ねぎ	かつおだし 醤油 食塩 酒	642	818	
	コッパパン チョコクリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコクリーム	スキムミルク		食塩	25.5	31.1	
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	でん粉 砂糖 油	鶏卵		食塩 酢	2.5	3.3	
27 月	パンネポロネーゼ	パンネ 油	ぶたにく 粉チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ ガラスープ 中濃ソース 食塩 コショウ	603	745	
	ウインナーのスープ	じゃがいも	ウインナー(鶏卵含)	にんじん たまねぎ きゃべつ エリンギ	ガラスープ 食塩 コショウ	26.2	30.9	●
	ごはん	ごはん				2.2	2.6	
	牛乳		牛乳					
28 火	きりぼしだいこんいりピピンパ	ごま油 三温糖 いりごま	ぶたにく	切干だいこん にんにく もやし こまつな にんじん	甜麺醬 醤油 酒 みりん	642	818	
	チンゲンサイのスープ	ごま油	とりにく うずらの卵 とうふ	にんじん しめじ チンゲンサイ	ガラスープ 醤油 食塩 コショウ 酒	2.2	2.6	

※ 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。

※ 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。