

日 曜	献立名	おもな食品				小学校 おはし エスニック （肉） （魚） （卵） （豆） （野菜）
		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 木	ごはん	米				691
	牛乳		牛乳			
	ぶりのみそつけやき	砂糖	ぶり みそ		酒	26.3
	にあい	油 三温糖	油あげ	ごぼう れんこん にんじん しらたき しいたけ	醤油 酢 みりん 食塩	
8 金	ぞうに	白玉もち	とりにく なんと	だいこん にんじん ねぎ こまつな	かつおだし 醤油 食塩 みりん	2.2
	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	634
	牛乳		牛乳			
	チリピーズ	じゃがいも 油	ぶたにく ウィンナー キドニーピーズ	にんじん たまねぎ セロリー エリンギ パセリ にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ ウスターソース ガラスープ 食塩 こしょう チリパウダー	27.4
12 火	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油 食塩 こしょう	2.6
	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	649
	牛乳		牛乳			
	ささみフライ	パン粉 小麦粉 でん粉 油	とりにく 大豆粉		食塩 中濃ソース ウスターソース	21.9
13 水	スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	酢 こしょう	
	ジュリエヌスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー こまつな	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.5
	ごはん	米				636
	牛乳		牛乳			
14 木	にくじゃが	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース しいたけ しょうが	醤油 酒 みりん	25.0
	からしあえ		ハム	キャベツ こまつな にんじん	醤油 洋辛子	
	てづくりじゃこふりかけ	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ（えび含む）	かつお節	醤油 酒	2.0
	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	621
15 金	牛乳		牛乳			
	こんさいのブラウンシチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう ほうろく グリンピース エリンギ にんにく トマト	赤ワイン テミグラスソース ウスターソース ガラスープ 食塩 こしょう	23.8
	ブロッコリーサラダ	油 三温糖	まぐろ	ブロッコリー キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	2.2
	ごはん	米				680
18 月	牛乳		牛乳			
	とうふハンバーグわふうソース	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 三温糖	とりにく とうふ 豚脂	たまねぎ にんじん しょうが	醤油 ガラスープ 食塩 みりん	23.6
	おひだし		かつお節	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油	
	とんじる	じゃがいも 油	ぶたにく 油あげ 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
19 火	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 こしょう	634
	牛乳		牛乳			
	ぎょうざ	小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米粉 砂糖	とりにく ぶたにく 大豆粉	キャベツ たまねぎ たら	食塩 酒 オイスターソース 醤油	24.0
	パンパンジー	はるさめ ねりごま 三温糖 ごま油	サラダチキン	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 豆板醤 食塩 こしょう	2.3
20 水	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	658
	牛乳		牛乳			
	ミラネッサ	パン粉 小麦粉 米粉 油	ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく パセリ	赤ワイン 食塩 こしょう	28.6
	レモンドレッシングサラダ	油 三温糖	まぐろ	キャベツ にんじん レモン果汁	酢 食塩	
21 木	ニョッキのスープ	ニョッキ	ウィンナー	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	コンソメ 食塩 こしょう	3.6
	ごはん	米				663
	牛乳		牛乳			
	さばのさいきょうやき	砂糖	さば みそ		食塩	26.6
22 金	ひじきのいために	油 三温糖	ひじき さつまあげ	キャベツ にんじん こんにゃく	醤油 みりん	
	けんちんじる	さといも 油	とうふ 油あげ	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	かつおだし 醤油 酒	2.7
	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	645
	牛乳		牛乳			
23 土	ほうれんそうオムレツ	油 でん粉	鶏卵	ほうれんそう	食塩	22.5
	シーザーサラダ	油 マヨネーズ 三温糖	ベーコン 粉チーズ(卵を含む)	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁	食塩 こしょう	
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー こまつな トマト にんにく	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	2.8
	ごはん	米				678
24 日	牛乳		牛乳			
	ユーリンチー	でん粉 三温糖 ごま油 油	とりにく		食塩 こしょう 酒 醤油 酢	27.2
	ナムル	三温糖 ごま		もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 酢	
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン うずらの卵	にんじん ねぎ はくさい しいたけ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	2.5
25 月	ごはん	米				663
	牛乳		牛乳			
	さけのしおやき		さけ		食塩	28.8
	ほしいもとこんぶのもの	ほしいも 油 三温糖	こんぶ さつまあげ	にんじん しめじ	醤油	
26 火	てづくりすいとんじる	小麦粉	スキムミルク とりにく 油あげ	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ	かつおだし 醤油 酒 みりん 食塩	2.3
	コッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	610
	牛乳		牛乳			
	やさしいコロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油		にんじん グリンピース たまねぎ	こしょう 食塩 中濃ソース ウスターソース	19.5
27 水	コールスローサラダ	マヨネーズ 油	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	酢 食塩 こしょう	2.2
	だいこんスープ	油	ベーコン	だいこん にんじん こまつな たまねぎ	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	
	ごはん	米				686
	牛乳		牛乳			
28 木	むかしのカレー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご フルーツチャップ	カレー粉 ウスターソース ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	22.7
	こんにゃくサラダ	油 三温糖 ごま	かまぼこ	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく	酢 醤油 食塩 こしょう	
	きゅうしょくしゅうかんミルクプリン	さとう れんにゅう	スキムミルク			2.1
	こがたくるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	679
29 金	牛乳		牛乳			
	こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	とりにく ウィンナー 牛乳 チーズ せらチン	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな にんにく	ガラスープ コンソメ 食塩 黒こしょう	29.3
	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	醤油 みりん	2.2
	ごはん	米				625
30 土	牛乳		牛乳			
	おくくじしゃもなべ		奥久慈しゃも とうふ 油あげ	にんじん ごぼう はくさい しらたき えのきたけ ねぎ しいたけ	かつおだし 醤油 酒 みりん 食塩	30.3
	なっとう		なっとう		なっとうのタレ 辛子	
	いとかまぼこのときあえ	三温糖 油	かまぼこ かつお節	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢	2.0

※ 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(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。