

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	おはし
			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		
1	水	ごはん	米				646 14 1.4	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
2	木	ぶたにくとあつあげのみそいため	油 砂糖 でんぷん	豚肉 厚揚げ みそ	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが	酒 みりん しょうゆ 豆板醤	655 17 2.5	
		みかん		昆布	小松菜 にんじん 大根 もやし	塩 しょうゆ		
3	金	アップルパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		りんご	624 16 1.9	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
6	月	とりにくのこうそうやき	パン粉 油 砂糖	鶏肉 チーズ 乳	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	塩 しょうゆ	653 16 2.2	●
		ペンネソテー	ペンネ オリーブ油	チーズ	玉ねぎ にんにく	塩 こしょう		
7	火	ミネストローネ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ フロccoli	しょうゆ チキンガラスープ 塩 こしょう	667 17 2.5	
		ごもくごはん	米 砂糖 油	鶏肉 油揚げ		しょうゆ みりん		
8	水	あじフライ	油 パン粉 小麦粉	あじ			658 16 1.9	●
		ごますあえ	ごま		キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ		
9	木	ごはん	米				624 18 2.0	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
10	金	とりにくのからあげ	でんぷん 油	鶏肉	しょうが	しょうゆ 酒	659 13 2.1	
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	こんにゃく キャベツ にんじん	みりん しょうゆ		
13	月	みだくさんじる	じゃがいも	豆腐 昆布 味噌	にんじん 大根 小松菜 こんにゃく	かつおだし	654 13 1.8	●
		ごはん	米					
14	火	コッパン チョココリム	小麦粉 マーガリン 砂糖 チョココリム	脱脂粉乳		塩	636 16 2.0	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
15	水	さけのムニエル	小麦粉 油 バター	さけ	果汁(レモン)	塩 こしょう	678 17 2.1	●
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
16	木	にくだんごスープ	豚脂 パン粉 でんぷん 砂糖 油 春雨	鶏肉	玉ねぎ にんじん しいたけ 小松菜	塩 チキンガラスープ しょうゆ こしょう	605 14 2.1	
		ごはん	米					
17	金	とらふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	酒 しょうゆ オイスターソース	652 16 2.5	●
		パンサンデー	春雨 油 砂糖 ごま油	サラダチキン	キャベツ もやし きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ からし		
20	月	きのこスパゲティ	スパゲティ 油 バター	鶏肉 セラチン	にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ 小松菜	ワイン コンソメ しょうゆ	681 14 1.8	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
21	火	やさしいコロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 油		にんじん グリンピース 玉ねぎ	こしょう 塩	605 14 2.1	
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻 ハム	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
22	水	ヨーグルト		ヨーグルト			605 14 2.1	
		ごはん	米					
23	木	ごはん	米				668 17 2.5	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				

※ 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。