

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 ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため こんぶあえ みかん	米	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 昆布	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが 小松菜 にんじん 大根 もやし みかん	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 塩 しょうゆ	646 14 1.4	●
2	木	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき ペンネソテー ミネストローネ	小麦粉 マーガリン 砂糖 パン粉 油 砂糖 パンネ オリーブ油 じゃがいも 油	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 チーズ 乳 チーズ ベーコン	りんご 赤ピーマン にんじん トマト パセリ 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ フロccoli	塩 塩 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ チキンガラスープ 塩 こしょう	655 17 2.5	
3	金	ごもくごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまずあえ	米 砂糖 油 油 パン粉 小麦粉 ごま	鶏肉 油揚げ 牛乳 あじ	こんにゃく しいたけ グリンピース だけのこ かんぴょう ごぼう キャベツ にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	624 16 1.9	●
6	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのいために みだくさんじる	米 でんぷん 油 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 昆布 味噌	しょうが こんにゃく キャベツ にんじん にんじん 大根 小松菜 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ かつおだし	653 16 2.2	●
7	火	コッパン チョココリム ぎゅうにゅう さけのムニエル コールスローサラダ にくだんごスープ	小麦粉 マーガリン 砂糖 チョココリム 小麦粉 油 バター ノンエッグマヨネーズ 油 豚脂 パン粉 でんぷん 砂糖 油 春雨	脱脂粉乳 牛乳 さけ チーズ 鶏肉	果汁(レモン) キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん しいたけ 小松菜	塩 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 塩 チキンガラスープ しょうゆ こしょう	667 17 2.5	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに パンサンデー	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 サラダチキン	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ もやし きゅうり にんじん 小松菜	酒 しょうゆ オイスターソース 酢 しょうゆ からし	658 16 1.9	
9	木	きのこスパゲティ ぎゅうにゅう やさしいコロッケ かいそうサラダ ヨーグルト	スパゲティ 油 バター じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 油 ごま	鶏肉 セラチン 牛乳 海藻 ハム ヨーグルト	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 にんじん グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ワイン コンソメ しょうゆ こしょう 塩 酢 塩 こしょう しょうゆ	624 18 2.0	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かんでんいりヘルシーサラダ	米 じゃがいも 油 油	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬 寒天	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	カレールウ ソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	659 13 2.1	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう なかみなどさんさんまのかぼやき おひたし みそけんちんじる	米 でんぷん 油 砂糖 里芋 油	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ みそ	白菜 もやし 小松菜 にんじん こんにゃく にんじん ごぼう 長ねぎ 大根	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 かつおだし	654 13 1.8	●
14	火	くろパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ほうれんそうとツナのサラダ	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖 じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 大豆 白いんげん豆 牛乳 まぐろ油漬	塩 玉ねぎ 白菜 にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん	塩 塩 こしょう チキンガラスープ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	636 16 2.0	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう すきやき そくせきづけ なっとう	米 ふ 油 砂糖 砂糖 水あめ	牛乳 豚肉 厚揚げ うすら卵 納豆	にんじん 白菜 長ねぎ しらたき えのきたけ しいたけ キャベツ 小松菜 にんじん しょうが りんご	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 酢 マスタード	678 17 2.1	●
16	木	はちみつパン ぎゅうにゅう にこちゃんフライ れんこんサラダ マセドアンスープ	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも オリーブ油	脱脂粉乳 牛乳 イイ 大豆 ウインナー	塩 パセリ しょうが れんこん にんじん キャベツ 大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	塩 酢 しょうゆ チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	652 16 2.5	
17	金	チキンピラフ ぎゅうにゅう ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ	米 油 バター 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ししゃも ハム	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう コンソメ ワイン 塩 塩 こしょう	605 14 2.1	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ローズボークのメンチカツ しらすあえ さつまじる	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉 油 ごま油 砂糖 さつまいも	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく	塩 みりん ケチャップ こしょう しょうゆ 酢 かつおだし	681 14 1.8	●
21	火	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグドミグラスソース こぶきいも むぎいりやさいスープ	小麦粉 マーガリン 砂糖 パン粉 でんぷん じゃがいも 麦 オリーブ油	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	塩 玉ねぎ トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん フロccoli セロリ	塩 塩 ドミグラスソース ソース ワイン 塩 こしょう チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	627 16 2.4	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆうあんやき いそかあえ ほうとう	米 砂糖 水あめ でんぷん 小麦粉	牛乳 ぶり のり 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが ゆず ほうれん草 もやし にんじん かぼちゃ 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩 塩 みりん 一味唐辛子 かつおだし	661 18 1.8	●
23	木	ミニミルクパン ぎゅうにゅう ローストチキン オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ セレクトデザート(サンタさんのチョコケーキ) (サンタさんのいちごケーキ) (カップデザート)	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪 砂糖 油 オリーブ油 油 バター 米粉 生クリーム 砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート 油 ココア 砂糖 小麦粉 水あめ 油 水あめ 砂糖 油	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 ハム 牛乳 乳 卵 練乳 乳 卵 豆乳 大豆粉	塩 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ いちご いちご	塩 ワイン しょうゆ みりん こしょう パプリカ 塩 しょうゆ みりん 塩 チキンガラスープ コンソメ こしょう	668 17 2.5	

※ 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。

※ 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。