

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		
8	木	オムライス	米 バター 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩	690 13 1.4	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こまつなサラダ	ごま 油	チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
9	金	オレンジパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳	オレンジ	塩	592 20 3.1	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さけのチーズやき		さけ チーズ		塩		
		だいこんサラダ	油	サラダチキン	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
12	月	ごはん	米				622 18 2.4	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		そぼろに	砂糖 油	まぐろ水煮 大豆 鶏卵	玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		からしあえ			キャベツ もやし 小松菜	しょうゆ からし		
13	火	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳		塩	663 15 2.4	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンカツ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	鶏肉 大豆		塩		
		えだまめサラダ	油		とうもろこし キャベツ 小松菜 にんじん 枝豆	酢 塩 こしょう		
14	水	ごはん	米				635 16 2.4	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのみそに	砂糖 でんぷん	さば みそ				
		いそかあえ	ごま	のり	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
15	木	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	脱脂粉乳		塩	610 16 2.1	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめこシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう		
		オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん		
16	金	ごはん	米				608 17 1.8	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あかうおのたつたあげ	でんぷん 油	あかうお	しょうが	しょうゆ		
		ごしきあえ	でんぷん 油 ごま 砂糖	鶏卵	チンゲンサイ にんじん きゅうり もやし	みりん しょうゆ 酢		
19	月	ごはん	米				661 17 2.4	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆板醤 テンメンジャン しょうゆ オイスターソース		
		はるさめサラダ	春雨 ごま 油	ハム	にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
20	火	きりこみまるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳		塩	624 15 2.5	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハンバーグマトソース	豚脂 砂糖 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが トマト	塩 ケチャップ		
		こぶきいも	じゃがいも			塩 こしょう		
21	水	ごはん	米				669 14 1.9	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ししゃも		塩		
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ にんにく グリンピース しょうが	しょうゆ みりん		
22	木	こがたコッペパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳		塩	583 16 2.4	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なかみなとやきそば	小麦粉 油	鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ	ソース オイスターソース 塩 こしょう		
		こんにゃくサラダ	ごま 油 砂糖 ごま油		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩		
23	金	ごはん	米				654 14 1.9	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールー ソース チャツネ		
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
26	月	ごはん	米				625 18 1.8	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのたつたあげ	でんぷん 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
		もやしのカレーあえ	油		もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ カレー粉		
27	火	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	656 16 1.8	
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チリビーンズ	じゃがいも 油	牛肉 フランクフルト 大豆 大福豆 金時豆	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ソース 一徳唐辛子 チリパウダー		
		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		
28	水	ごはん	米				686 16 2.1	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かつおとじゃがいものやくみソース	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	かつお	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢		
		こんぶあえ		昆布	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 塩		
30	金	たけのこごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ しいたけ グリンピース にんじん	酒 みりん しょうゆ	761 14 2.3	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		おさかなフライ	でんぷん パン粉 小麦粉 油	たら 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん	塩		
		ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		

※ 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。