



# 1月 献立予定表



ひたちなか市立那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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			
7	金	ごはん	米				662	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さわらのかおりやき	ごま	さわら あおのり		塩			
		にあい	油 砂糖	高野豆腐	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく	しょうゆ 塩 酢			
11	火	ミルパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 粉末状植物性脂肪	脱脂粉乳 牛乳		656	●		
		とりにくのこうそうやき	パン粉 オリーブ油 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	
		マセドアンサラダ	じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	にんじん きゅうり			酢 塩 こしょう	
		コンソメスープ		ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ フロッコリー			コンソメ 塩 こしょう	
12	水	ごはん	米			629	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さばのみそだれかけ	ごま 砂糖	さば みそ				酒 みりん	
		しょうがあえ			白菜 にんじん きゅうり もやし しょうが			しょうゆ	
13	木	ごまきなこあげパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 ごま	脱脂粉乳 きな粉		629	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ チンゲンサイ にんじん			酢 塩 こしょう	
		ワンタンスープ	小麦粉 ごま油	豚肉	もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ しいたけ			チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
14	金	ごはん	米	豚肉		616	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		きりほしだいこんいりピピンパ	砂糖 油	豚肉	切干大根 にんにく			甜麺醤 しょうゆ	
		たまごいりナムル	ごま油 ごま 上新粉 砂糖 でんぷん 油	鶏卵	もやし 小松菜 にんじん			しょうゆ 塩 酢	
17	月	あおなチャーハン	米 ごま油 油	ベーコン 鶏卵 チーズ	小松菜 玉ねぎ	661	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		シュウマイ	でんぷん 豚脂 砂糖 油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ しょうが			しょうゆ 塩	
		ちゅうかサラダ	春雨 ごま 油 ごま油 ラー油 砂糖		にんじん キャベツ もやし きくらげ			しょうゆ 酢 塩	
18	火	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		613	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		チリビーンズ	じゃがいも 油	牛肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト			クチャップ 塩 こしょう コンソメ ソース 味噌 かつおだし	
		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	
19	水	ごはん	米			622	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		パイタやき	油 パン粉 でんぷん	あじ たら 鶏卵 みそ	玉ねぎ ごぼう だけこの にんじん 長ねぎ しょうが			しょうゆ 塩	
		おかかあえ		かつお節	小松菜 白菜 にんじん			しょうゆ	
20	木	コッペパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳	トマト 玉ねぎ	609	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		フランクフルト	バター	フランクフルト	トマト 玉ねぎ			塩 クチャップ ソース からし	
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし			酢 塩 こしょう	
21	金	ごはん	米			661	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		ピリからにくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース			豆板醤 酒 しょうゆ	
		こんぶあえ		昆布	小松菜 にんじん キャベツ			塩 しょうゆ	
24	月	ごはん	米			637	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		さけのしおやき		さけ				塩	
		すいとんじる	小麦粉 里芋	脱脂粉乳 鶏肉 油揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん			塩 しょうゆ	
25	火	ごはん	米			684	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		レーズンパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳	レーズン			塩	
		さつまいものこめこシチュー	さつまいも 油 米粉	鶏肉 フランクフルト 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ			コンソメ 塩 こしょう	
26	水	ごはん	米			681	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		いわしのしおこうじたつたあげ	でんぷん 油	いわし	しょうが			しょうゆ みりん 塩こうじ	
		ほしいもとこんぶのもの	ほしいも 油 砂糖	昆布 さつまあげ	にんじん しめじ			しょうゆ	
27	木	ごはん	米			654	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		やさしいコロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 油		にんじん 玉ねぎ とうもろこし いんげん			塩	
		かんていりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 寒天	キャベツ 小松菜 にんじん			酢 しょうゆ 塩 こしょう	
28	金	ごはん	米			700	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		むかしのカレー	油 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご			カレー粉 ソース クチャップ コンソメ 塩 こしょう チョップ	
		こまつなサラダ	油		小松菜 キャベツ にんじん			酢 塩 こしょう	
31	月	ごはん	米			638	●		
		ぎゅうにゅう		牛乳					
		あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵				酢 しょうゆ 塩	
		こますあえ	ごま		キャベツ にんじん 小松菜 もやし			酢 しょうゆ	

※ 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。