



ひたちなか市立那珂湊第三小学校共同調理場

		<del></del>	ひたらなが中立那均湊第二小学校共同おもな食品				エネルギー	$\overline{}$
	曜	献立名	黄	赤	緑	EERT IN スのル	(kcal) たんぱく質 (%)	おはし
			【エネルギーのもとになる】	【体をつくるもとになる】	【体の調子をととのえる】	調味料その他	食塩 (g)	
		ごはん ぎゅうにゅう <mark>正月料理</mark>	米 <b>為</b>	<u></u> 牛乳			662	
7	金	さわらのかおりやき <b>◆</b>	ごま	<u> さわら あおのり</u>		塩	17	•
		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	2.2	
		ぞうに		鶏肉 なると	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しいたけ こんにゃく粉	かつおだし しょうゆ 酒 みりん		
				脱脂粉乳 牛乳		塩		
4.4	, La			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	656	
11	火	マセドアンサラダ コンソメスープ	じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮 ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ ブロッコリー	酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	19 2.7	
		<u>コングスペーン</u> ヨーグルト			7777 ENON ENG ED9 70939-	コングス 塩 としょう	2.1	
	水	ごはん	<del></del>	3 7701				
		ぎゅうにゅう		牛乳			629	
12		さばのみそだれかけ◆	ごま 砂糖	さば みそ		酒 みりん	16	
		しょうがあえ	m++ \+		白菜 にんじん きゅうり もやし しょうが	しょうゆ	2.0	
		けんちんじる	里芋 油 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 ごま	豆腐 きない	こんにゃく にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 小松菜	かつおだし しょうゆ みりん		
		ごまきなこあげパン ぎゅうにゅう	小麦粉 マーカリン 砂糖 油 こま			塩	629	
13	木	ツナサラダ	油	<u>ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	キャベツ チンゲンサイ にんじん	<u></u> 酢 塩 こしょう	16	
'	,,,	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	2.3	
			3 21/3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	2313				
		ごはん		豚肉				
4 4	^	ぎゅうにゅう		牛乳	Internal to the state of the st	4H+T-165	616	
14	金	きりぼしだいこんいりビビンバ		豚肉	切干大根 にんにく もやし 小松菜 にんじん	甜麺醤 しょうゆ	17 1.9	
		たまごいりナムル キムチスープ	ごま油 ごま 上新粉 砂糖 でんぷん 油	<u> </u>	七やし   小松采   にんじん    白菜   大根   にんじん   長ねぎ   えのきたけ   にら	しょうゆ 塩 酢 みりん キムチの素 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし		
		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	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		$\vdash$
		ぎゅうにゅう		牛乳	7 1271 - 1100		661	
17	月	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	13	
		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	2.1	
		/ 7 1°				±		
		くろパン ぎゅうにゅう	小麦粉(マーガリン)砂糖(黒砂糖	脱脂粉乳 牛乳		塩	613	
18	·λ	チリビーンズ	じゃがいも 油	<u>  牛乳    </u>   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 一味唐辛子 チリバウダー	16	
		オニオンドレッシングサラダ		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	2.3	
19		ごはん	*					
	ماد	ぎゅうにゅう	\h	牛乳		1 . 7 A #=	622	
	水	パイタやき <b>◆</b> おかかあえ		あじ たら 鶏卵 みそ かつお節	本ねぎ ごぼう たけのこ にんじん 長ねぎ しょうが   小松菜 白菜 にんじん	しょうゆ 塩	16 1.5	
		もやしたっぷりごまみそしる		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん 大根	かつおだし	1.5	
	木	コッペパン		脱脂粉乳	トマト 玉ねぎ	塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳			609	
20		フランクフルト	バター	フランクフルト	トマト 玉ねぎ	塩 ケチャップ ソース からし	16	
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油	TO the	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	3.0	
		むぎいりやさいスープ ごはん	麦 じゃがいも 米	鶏肉	玉ねぎ 白菜 にんじん	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
		ぎゅうにゅう					661	
21	金	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	15 2.0	•
		こんぶあえ		昆布	小松菜 にんじん キャベツ	塩 しょうゆ		
		なっとう		納豆		しょうゆ 塩 酢 マスタード		
		ごはん あじつけのり		<u>のり</u>		4	2007	
24	月	ぎゅうにゅう さけのしおやき <b>◆</b>		牛乳   さけ		<u></u> 塩	637	
24	Ŋ	そくせきづけ		(3)	キャベツ 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ	20 2.1	
		すいとんじる	小麦粉 里芋	脱脂粉乳 鶏肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	かつおだし みりん 酒 しょうゆ 塩	<i>_</i> . '	
		レーズンパン		脱脂粉乳	レーズン	塩		
	.1.	ぎゅうにゅう		牛乳			<b>€</b> 684	
25	火	コーヒーぎゅうにゅうのもと さつまいものこめこシチュー		鶏肉 フランクフルト 白いんげん豆 牛乳 チーズ	[[ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [	コンソメ 塩 こしょう	14 2.4	
		きりぼしだいこんサラダ		まぐろ水煮	切干大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ からし	<b>3</b> ∠.4	
$\vdash$		ごはん	米 パンたちなかをたべよう		2.7/12 E.0000 3/12x 000	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	<del>                                     </del>	
	水	ぎゅうにゅう		牛乳		•	<sup>₹</sup> 681	
26		いわしのしおこうじたつたあげ◆		いわし	しょうが	しょうゆ みりん 塩こうじ	15	lacktriangle
		ほしいもとこんぶのにもの	ほしいも 油 砂糖	昆布 さつまあげ	にんじん しめじ	U & J W	<sup>校</sup> 1.8	
		みだくさんじる	小麦粉 マーガリン 砂糖 いちごジャム	豚肉 豆腐 みそ 間に料当	にんじん 大根 白菜 小松菜 こんにゃく	かつおだし to	合	
		<u> ゴッヘハン いらこソヤム</u> ぎゅうにゅう	ツタ初 マーカリノ 砂糖 いりこジヤム			塩	654	
27	木	やさいコロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 油	טנ ז	にんじん 玉ねぎ とうもろこし いんげん		<b>1</b> 4	
		かんてんいりヘルシーサラダ		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	2.2	
		ミネストローネ	マカロニ オリーブ油	鶏肉 ベーコン	にんじん 白菜 玉ねぎ トマト セロリ パセリ にんにく	ケチャップ チキンガラスープ 塩 こしょう	周	
	金	ごはん	*				7.5	
28		ぎゅうにゅう		牛乳	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 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう チャツネ	700 13 _1.8	
		むかしのカレー こまつなサラダ	油 じゃがいも 小麦粉 バター 油	大海心 机兀加田初子	小松菜 キャベツ にんじん	か 塩 こしょう チャッネ		
		きゅうしょくしゅうかんミルクプリン			1 Y 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		<b>ا</b> ا	
		かんぶつたっぷりまぜごはん	7 1.0	高野豆腐油揚げ、昆布	にんじん しいたけ 切干大根	しょうゆ みりん 酒		
		ぎゅうにゅう /		牛乳			638	
31	月			鶏卯		酢 しょうゆ 塩	15	•
		ごまずあえ 作ろう料理コンテスト 最優秀賞作品の料理	<u></u> とま		キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ	2.2	
<u></u>	+/1 ^		<u> </u>    することがありますので ご了	7.74.41			<u> </u>	

<sup>※</sup> 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。