

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	火	くろパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	632	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					15
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 チーズ 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん はくさい エリンギ 枝豆	チキンガラスープ 塩 こしょう			1.9
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう			
2	水	ごはん	米	牛乳			631	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					17
		いわしのしょうがに	砂糖	いわし	しょうが	しょうゆ 塩			1.7
		からしあえ			小松菜 にんじん キャベツ	しょうゆ からし			
3	木	ごもくちらしずし	米 砂糖 でんぷん 油	油揚げ 鶏卵	にんじん かんぴょう れんこん しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん 酢 塩	663	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					14
		あじフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ					1.7
		しょうがあえ			キャベツ にんじん 小松菜 しょうが もやし	しょうゆ			
4	金	はちみつパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ	脱脂粉乳		塩	665	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					17
		ミートグラタン	油 砂糖 マカロニ	豚肉 大豆 チーズ 白いんげん豆	玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ こしょう			2.5
		もやしサラダ	油		もやし 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう			
7	月	ごはん	米				623	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					17
		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			1.7
		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			
8	火	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	662	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					16
		ハンバーグバーベキューソース	パン粉 でんぷん 砂糖 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩			2.5
		マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう			
9	水	ごはん	米				644	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					14
		ビーンズカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	ソース カレールウ チャツネ			2.1
		くきわかめサラダ	油	茎わかめ ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
10	木	さけクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	ウインナー 鮭 牛乳 チーズ ゼラチン	にんじん 玉ねぎ エリンギ チンゲンサイ にんにく	チキンガラスープ 塩 こしょう コンソメ	660	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					19
		ささみカツ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	鶏肉 大豆粉		塩			1.9
		カリカリだいずサラダ	油	煎り大豆	キャベツ 小松菜 にんじん	塩 こしょう 酢			
11	金	ごはん	米				694	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					18
		あつやきたまご	砂糖 油	鶏卵		酢 しょうゆ 塩			2.0
		だいこんとぶたにくのいために	油 砂糖	厚揚げ 豚肉	大根 玉ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん			
14	月	ごはん	米				713	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					12
		はるまき	油 豚脂 小麦粉 春雨 でんぷん ショートニング 砂糖 米粉	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	塩 しょうゆ			2.4
		やきビーフン	ビーフン 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん もやし にら	しょうゆ 塩 豆板醤 こしょう			
15	火	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	595	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					20
		チリコンカン	じゃがいも 油	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう チリパウダー			2.2
		ガーリックごまドレッシングサラダ	オリーブ油 ごま	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん			
16	水	ごはん	米	牛乳			638	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					17
		さばのかおりやき	ごま	さば 青のり		塩			2.2
		はくさいのかふうづけ	砂糖 ごま油		白菜 にんじん しょうが	しょうゆ 酢 一味唐辛子			
17	木	キムタクごはん	米 油 砂糖 水あめ でんぷん	豚肉	大根 にんじん 長ねぎ 白菜 にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酢 酒 唐辛子 パプリカ	709	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					12
		とうふナゲット	油 砂糖 小麦粉 でんぷん	豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩			2.2
		まごわやさしいサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	ひよこ豆 まぐろ油漬 わかめ	きゅうり しめじ	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
18	金	ごはん	米				666	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					17
		おやこに	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 高野豆腐	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん			2.0
		しらすあえ	ごま 砂糖	しらす干し	白菜 にんじん 小松菜 大根	酢 しょうゆ			
22	火	コッパン チョコクリーム	小麦粉 マーガリン 砂糖 チョコクリーム	脱脂粉乳		塩	636	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					17
		さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	鮭		塩			2.9
		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			
23	水	ごはん	米				647	●	
		ぎゅうにゅう		牛乳					16
		しせんふうマーボーどうふ	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 にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 豆豉 オイスターソース しょうゆ 花椒			2.0
		かんてんいりヘルシーサラダ	寒天 油	まぐろ油漬	キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう			

※ 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。