



1月 献立予定表



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(%) 食塩(%)	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		
10	火	はちみつパン	◇はちみつパン				605	
		牛乳		牛乳				
		ハンバーグバーベキューソース	砂糖 油	◇ハンバーグ	たまねぎ	ソース ケチャップ	17	
		あおのりポテト	じゃがいも	青のり		こしょう		
		むぎいりやさいスープ	麦 油	鶏肉	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん	コンソメ 食塩 こしょう	2.2	
11	水	ごはん のりふりかけ	米 ◇のりふりかけ				673	●
		牛乳		牛乳				
		あじフライ	油	◇アジフライ			13	
		わさびあえ			キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり	しょうゆ わさび粉		
		しらたまあずき	小豆 ◇白玉だんご 砂糖	小豆		食塩	1.1	
12	木	コッペパン チョココリーム	◇コッペパン ◇チョコクリーム				706	
		牛乳		牛乳				
		ミートグラタン	マカロニ 油 砂糖	豚肉 ひよこ豆 チーズ	たまねぎ にんにく トマト	ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ	16	
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん 小松菜 たまねぎ 大根 はくさい セロリー	ガラスープ 食塩 こしょう コンソメ		
		いちごヨーグルト		◇いちごヨーグルト			2.5	
13	金	キムチチャーハン	米 ごま油	豚肉 ◇炒り卵	◇キムチ にんじん ねぎ	中華だし	636	●
		牛乳		牛乳				
		はるまき	油	◇はるまき			14	
		にらともやしのあえもの	ごま油		もやし にら にんじん 大根	しょうゆ	1.7	
16	月	ごはん	米				626	●
		牛乳		牛乳				
		なっとう		◇納豆			17	
		にあい	油 砂糖		ごぼう れんこん にんじん こんにゃく しいたけ	しょうゆ 食塩 酢		
		とんじる	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	大根 ねぎ 小松菜 にんじん しょうが	かつおだし	2.1	
17	火	くろパン	◇黒パン				638	
		牛乳		牛乳				
		こめこのフライドチキン	米粉 でん粉 油	鶏肉		ワイン 食塩 ガーリックパウダー こしょう	19	
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ油漬け	キャベツ 小松菜 にんじん レモン果汁	食塩		
		はくさいのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン 白いんげん豆 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし	コンソメ 食塩 こしょう	2.5	
18	水	ごはん	米				664	
		牛乳		牛乳				
		しせんふうマーボーどうふ	油 でん粉 砂糖	豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 豆豉 しょうゆ オイスターソース 花椒	16	
		ナムル	ごま ごま油	わかめ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ こしょう		
		フルーツあんぱん	◇フルーツ杏仁				2.0	
19	木	ミルクパン	◇ミルクパン				591	
		牛乳		牛乳				
		しろみさかなのフリッター		◇白身魚のフリッター			18	
		ブロッコリーとチーズのサラダ	油	チーズ	ブロッコリー とうもろこし	酢 食塩 こしょう		
		まめとポテトのスープ	マカロニ じゃがいも	ウインナー 白いんげん豆	にんじん たまねぎ 小松菜	コンソメ 食塩 こしょう	2.5	
20	金	ごはん	米				661	●
		牛乳		牛乳				
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子			17	
		おかかあえ		糸かまぼこ かつお節	キャベツ にんじん 小松菜	しょうゆ		
		さといもとぶたにくのもの	さといも 油 砂糖	豚肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒	2.1	
23	月	ごはん	米				616	●
		牛乳		牛乳				
		ほしいものかきあげ	干し芋 さつまいも 小麦粉 油	大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ	食塩	14	
		こんぶあえ		塩昆布	もやし 小松菜 にんじん	食塩		
		みぞれじる	でん粉	鶏肉 豆腐 油揚げ	大根 はくさい にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ 食塩 酒 みりん かつおだし	1.8	
24	火	レーズンパン	◇レーズンパン				623	
		牛乳		牛乳				
		コーヒー牛乳のもと	◇コーヒー牛乳のもと				15	
		さつまいものこめこシチュー	さつまいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう		
		ツナサラダ	油	まぐろ油漬け	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 食塩 こしょう	2.3	
25	水	はごたえひじきごはん	米 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ 茸わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく ◇たくあん	しょうゆ 酒 みりん	647	●
		牛乳		牛乳				
		さばのバイタ焼き		◇さばのバイタ焼き			16	
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
							2.4	
26	木	ごまきなこあげパン	◇コッペパン 油 ごま 砂糖	きな粉			606	
		牛乳		牛乳				
		はるさめサラダ	春雨 油	ハム	キャベツ にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ 食塩 こしょう	16	
		ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	小松菜 にんじん ねぎ えのきだけ きくらげ	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
							2.5	
27	金	ごはん やきり	米	のり			617	●
		牛乳		牛乳				
		さけのしおやき		鮭	キャベツ 小松菜 にんじん しょうが	食塩 しょうゆ	20	
		そくせきづけ			大根 にんじん えのきだけ ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 食塩 かつおだし		
		すいとんじる	小麦粉 白玉粉	豚肉 油揚げ			1.3	
30	月	ごはん	米				672	
		牛乳		牛乳				
		むかしのカレー	油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚肉 乳	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ◇アップルソース	カレー粉 ソース ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	13	
		こんにゃくサラダ	ごま 油 ごま油 砂糖		こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 食塩		
		きゅうしょくしゅうかんゼリー	◇フルーツゼリー				1.9	
31	火	ジェンベーゼスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル ◇バジルソース	鶏肉 チーズ ゼラチン	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	コンソメ 食塩 こしょう ワイン	681	
		牛乳		牛乳				
		コロッケ	◇コロッケ 油				18	
		ほうれんそうサラダ	ごま	まぐろ油漬け	ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう		
		ヨーグルト	◇ヨーグルト				2.9	

※ 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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー対応食品を使用しています。
 ※ 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。