

日 曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 塩分 (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 月	ごはん	米				684	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	こうやどうふのうまに	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	17	
	ちりめんあえ	砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	1.8	
2 火	ごもくうどん	◇ソフトメン	豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ 大根 長ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ かつおだし	652	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	いとかまぼこのときあえ	砂糖 油	糸かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ	16	
	ドーナッツ	◇ドーナッツ 油				1.9	
8 月	ごはん	米				633	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さばのみそだれかけ	砂糖	さば みそ	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	17	
	からしあえ		ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 辛子	2.4	
9 火	まっちゃきなこあげパン	◇コッパン 油 砂糖	きな粉	抹茶		601	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	はるさめサラダ	春雨 油 ごま	ハム	キャベツ にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	17	
	ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	小松菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.0	
10 水	あおなチャーハン	米 油	ベーコン 鶏卵 ちりめんじゃこ チーズ	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	640	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ぎょうざ		◇ぼうれん草入り焼き餃子			13	
	かふうあえ	ごま油 油 砂糖		キャベツ にんじん もやし きゅうり	しょうゆ 酢 辛子	2.2	
11 木	ミルクパン	◇ミルクパン				613	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ハンバーグトマトソース	油	◇ハンバーグ	玉ねぎ トマト	ケチャップ	17	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	オリーブ油 砂糖		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.4	
12 金	ごはん	米				644	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	かつおとじゃがいものやくみソース	じゃがいも 油 砂糖	◇かつおでん粉付き	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢	17	
	おひたし			小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ	2.3	
15 月	わかたけのみそしる		わかめ 豆腐 みそ	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ にんじん	かつおだし	622	●
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	もうかフライ	油	◇もうかフライ			26	
16 火	わさびあえ			キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ わさび	1.9	●
	だいこんのみそしる		厚揚げ みそ	大根 長ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ	かつおだし	590	
	しょくパン	◇食パン					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
17 水	スラッピージョー	油 砂糖	豚肉 大豆	玉長ねぎ にんじん ビーマン トマト	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	19	●
	こふきいも	じゃがいも				2.6	
	やさしいスープに		フランクフルト	とうもろこし にんじん 大根 キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	618	
	ごはん	米				1.5	
18 木	ぎゅうにゅう		牛乳				●
	ぶたにくのスタミナいため	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース	16	
	わかめスープ	春雨 ごま	ベーコン わかめ	チンゲン菜 もやし にんじん きくらげ 長ねぎ	中華だし しょうゆ こしょう	2.1	
	ごはん	米				660	
19 金	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース	鶏肉 チーズ セラチン	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	コンソメ 塩 こしょう ワイン	623	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	コロッケ	油	◇コロッケ			17	
	こまつなサラダ	油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.7	
22 月	ヨーグルト		ヨーグルト			2.1	●
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 乳	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース トマト	カレールウ ソース ◇チャツネ	14	
23 火	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬け	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.1	●
	きんぴらごはん	米 油 砂糖	豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん	しょうゆ 塩 みりん 酒	587	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あつやきたまご		◇厚焼きたまご			16	
24 水	すじょうゆあえ			キャベツ 小松菜 もやし にんじん	酢 しょうゆ	2.2	●
	くろパン	◇黒パン				612	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あじフライ	油	◇アジフライ			17	
25 木	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	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	1.9	●
	マセドアンスープ	じゃがいも オリーブ油	ハム	大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 エリンギ	コンソメ 塩 こしょう	613	
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
26 金	マーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 みそ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース	17	●
	かんていりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.9	
	はちみつパン	◇はちみつパン				597	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
29 月	こめこのクリームシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	16	●
	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	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	2.2	
	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				613	
	ごはん	米					
30 火	ぎゅうにゅう		牛乳				●
	いわしのなんばんづけ	油 砂糖	◇いわし開きでん粉付き	長ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子	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	2.0	
	みだくさんじる	じゃがいも こんにゃく	豚肉 豆腐 昆布 みそ	にんじん 大根	かつおだし	628	
31 水	ごはん	米					●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	なっとう		◇なっとう			16	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 でん粉	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	1.8	
30 火	そくせきづけ			キャベツ 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ	604	●
	コッパン チョコクリーム	◇コッパン ◇チョコクリーム					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しろみさかなのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	たら	玉ねぎ パセリ	こしょう	19	
31 水	きりぼしだいこんのサラダ	油	鶏ささみ油漬け	切り干し大根 もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.5	●
	パスタスープ	スパゲッティ じゃがいも	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー	コンソメ 塩 こしょう	616	
	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳				
31 水	とりにくのからあげ	でん粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ	17	●
	こんぶあえ		塩昆布	キャベツ もやし 小松菜 にんじん	塩		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	えのきたけ 玉ねぎ にんじん	かつおだし	1.6	

※ 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、ウィンナー・フランクフルトは乳・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(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。