

日 曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%)	おほし
		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 木	くるパン	◇黒パン				668	
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	
	ミートグラタン	マカロニ 油 三温糖	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	2.1	
	わさいやさいスープ	押し麦	フランクフルト	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	チキンガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
2 金	フルーツポンチ	◇甘夏みかんゼリー				688	●
	ごはん	米				13	
	ぎゅうにゅう		牛乳			1.6	
	にくたんごのあますあん	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	◇肉団子 生揚げ うずら卵	にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン	ケチャップ 酢 しょうゆ		
5 月	ちゅうかさラダ	ごま 油 ごま油 砂糖	鶏ささみ油漬け	大根 にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ 酢 塩	652	●
	ごはん	米				14	
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.1	
	ごぼうメンチカツ	油	◇ごぼうメンチカツ	キャベツ こまつな にんじん	◇ゆかり しょうゆ		
6 火	ゆかりあえ					656	
	こうやどうふのみそしる	じゃがいも	油揚げ 高野豆腐 わかめ みそ	えのきだけ たまねぎ にんじん	かつおだし	18	
	やさいたつぷりペペロンチーノ	スパゲッティ 油	まぐろ油漬け ベーコン ゼラチン	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子	2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	
7 水	しろはなまめクロック	油	◇白花豆クロック			600	●
	マスタードサラダ	油 オリーブ油		キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ	マスタード 酢 しょうゆ こしょう 塩	17	
	ヨーグルト		ヨーグルト			1.9	
	ごはん	米					
8 木	いわしのオレンジに		牛乳			600	●
	しょうがあえ		◇いわしのオレンジ煮			17	
	もやしたっぷりごまみそしる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん だいこん	かつおだし	1.9	
	しょくパン	◇食パン					
9 金	ブルーベリージャム	◇ブルーベリージャム				593	
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 乳	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	ワイン ケチャップ チキンガラスープ こしょう ソース コンソメ	2.0	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく ごま 油 砂糖 ごま油		キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ 塩		
12 月	ごはん	米				635	
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	
	どうふのカレーに	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	酒 しょうゆ カレー粉	1.7	
	はるさめサラダ	春雨 油		にんじん きゅうり もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
13 火	ごはん	米				655	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	
	ほうぎょうざ		◇棒ぎょうざ			2.0	
	やきビーフン	ビーフン 油 砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ビーマン たら	塩 豆板醤 しょうゆ こしょう		
14 水	レタスとたまごのスープ	でんぷん	ベーコン 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ レタス	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	641	
	ジャンバラヤ	米 油	鶏肉 フランクフルト	にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう パプリカ チリパウダー	14	
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.0	
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ				
15 木	オニオンドレッシングサラダ	油 オリーブ油		とうもろこし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん	621	●
	ミルクプリン	◇ミルクプリン				17	
	ごはん	米				2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
16 金	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん	610	
	おひたし			こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	17	
	てつくりふりかけ	ごま 砂糖	ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ 酒	2.0	
	レーズンパン	◇レーズンパン					
19 月	ぎゅうにゅう		牛乳			610	
	こめこシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	17	
	かみかみまめサラダ	油	大豆	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	酢 塩 こしょう	2.1	
	ごはん	米					
20 火	きゅうにゅう		牛乳			638	●
	かつおフライ	油	◇かつおフライ			15	
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく 油 砂糖	◇くきわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	2.2	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん こまつな たまねぎ	かつおだし		
21 水	ごはん	米				648	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	ふたキムチ	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 みそ	◇白菜キムチ キャベツ たまねぎ たら にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン みりん	2.0	
	トックスープ	◇トック	ベーコン	チンゲンサイ ねぎ えのきだけ にんじん きくらげ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
22 木	ハニレモントースト	◇食パン バター はちみつ 生クリーム		果汁(レモン)		609	
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	
	こまつなサラダ	油	まぐろ水煮	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	2.5	
	とりにくとやさいのトマトに	じゃがいも	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん セロリー トマト	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
23 金	かたぬきチーズ		チーズ			657	
	ごはん	米				15	
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.0	
	キーマカレー	油	豚肉 ひよこ豆 大豆 乳	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト	ワイン ソース カレー粉 カレールウ こしょう		
26 月	かいそうサラダ	油 ごま	海藻	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ	635	●
	ミルクパン	◇ミルクパン				16	
	ぎゅうにゅう		牛乳			1.8	
	あじフライ	油	◇あじフライ				
27 火	かふうあえ	ごま油 砂糖	鶏ささみ油漬け	キャベツ にんじん きゅうり こまつな	しょうゆ 塩 酢 からし粉	637	
	たんたんスープ	春雨 油 ラー油	豚肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ にんにく	チキンガラスープ しょうゆ	19	
	こめパン	◇米パン				2.4	
	オムレツ		◇オムレツ				
28 水	ペンネアラビアータ	ペンネ オリーブ油	まぐろ油漬け	たまねぎ にんにく トマト パセリ	ケチャップ こしょう 一味唐辛子	664	
	まめとポテトのスープ	じゃがいも	鶏肉 白いんげん豆	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	15	
	あおうめゼリー	◇青うめゼリー				1.9	
	ごはん	米					
29 木	ぎゅうにゅう		牛乳			687	●
	ハッシュドビーフ	じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 乳	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト ◇アップルソース	赤ワイン ケチャップ ソース ドミグラスソース コンソメ 塩 こしょう	15	
	かんでんいりヘルシーサラダ	油 砂糖	寒天	キャベツ こまつな きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.1	
	わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	ベーコン チーズ ゼラチン	たまねぎ こまつな にんじん しめじ えのきだけ	白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
30 金	ぎゅうにゅう		牛乳			587	
	チキンカツ	油	◇ささみフライ			21	
	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	1.8	
	ごはん	米					
30 日	ぎゅうにゅう		牛乳			619	●
	さばのしおやき		さば		塩	18	
	ひじきのいために	こんにゃく 油 砂糖	ひじき さつまあげ	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	2.4	
	かきたまじる	でんぷん	鶏卵 豆腐	にんじん たまねぎ えのきだけ たら	塩 しょうゆ 酒 かつおだし		

※ 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(♣)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。