

日 曜	献立名	おもな食品				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 水	ごはん	米				640
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんじん 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	16
	はるさめサラダ	春雨 油		にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.8
11 木	くろパン	◇黒パン				597
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく	ワイン ケチャップ こしょう ソース コンソメ	18
	こまつなサラダ	油	まぐろ水煮 チーズ	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	1.7
12 金	やさいたっぷりペペロンチーノ	スパゲッティ 油	まぐろ油漬 ベーコン 寒天	にんじん 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく	しょうゆ コンソメ ワイン 塩 こしょう 一味唐辛子	618
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	もうかフライ	油	◇もうかフライ			20
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	寒天	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.4
15 月	ごはん	米				672
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	さつまいものかきあげ	さつまいも 小麦粉 油	大豆 ちりめん	玉ねぎ		14
	きんぴら	こんにゃく 油 砂糖	さつまいも	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	1.9
	みだくさんじる	油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 白菜 長ねぎ	かつおだし	
16 火	レーズンパン	◇レーズンパン				575
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	とりにくのこうそうやき	パン粉 ◇香草ミックス 油	鶏肉			22
	レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう	
	マゼドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	大根 にんじん 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	2.5
17 水	ごはん	米				607
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	にくじゃが	じゃがいも しらたき 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが	しょうゆ みりん	16
	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子	1.6
18 木	ハニートースト	◇食パン バター はちみつ	生クリーム			605
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	にくだんごやさいのスープに	じゃがいも	◇肉団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	14
	ヨーグルト		ヨーグルト			1.9
19 金	チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	622
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	とうふナゲット		◇豆腐ナゲット			15
	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	2.0
22 月	ごはん	米				612
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	わふうハンバーグ	砂糖 油 でん粉	◇ハンバーグ	玉ねぎ	しょうゆ みりん	16
	しょうがあえ			キャベツ 小松菜 もやし にんじん しょうが	しょうゆ	
23 火	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	鶏肉 フランクフルト チーズ 寒天	にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース	604
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	コロッケ	◇コロッケ 油				16
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	2.4
24 水	ごはん やきのり	米	のり			600
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	さけのしおやき		さけ		塩	19
	そくせきづけ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩	
25 木	きなこあげパン	◇コッペパン 油 砂糖	きな粉			580
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	チキンサラダ	油	鶏ささみ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	17
	ワンタンスープ	◇ウェーブワンタン ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.0
26 金	ごはん	米				659
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	むかしのカレー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース ◇アップルソース	カレー粉 ソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	14
	だいこんとハムのサラダ	油 砂糖	ハム	大根 切干大根 小松菜	酢 塩 こしょう	1.7
29 月	とりごぼうごはん	米 こんにゃく 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	600
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	あつやきたまご		◇厚焼き玉子			17
	ごまあえ	ごま 砂糖		にんじん もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ	1.9
30 火	コッペパン いちごジャム	◇コッペパン ◇いちごジャム				652
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	さつまいものシチュー	さつまいも 小麦粉 バター 油	鶏肉 フランクフルト 白いんげん豆 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	15
	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 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	2.2
31 水	ごはん ふりかけ	ごはん ◇野菜ふりかけ				639
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	おでん	こんにゃく じゃがいも	ちくわ ◇揚げボール ◇がんもどき 昆布	大根 にんじん	しょうゆ みりん かつおだし	14
	ツナまめマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	大豆 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	塩 こしょう しょうゆ 洋辛子	1.9

※ 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(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。