

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 金	ごもくちらしすし	米 砂糖	高野豆腐 ◇錦糸たまご	にんじん かんぴょう れんこん しいたけ たけのこ 枝豆	酢 しょうゆ みりん	675	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	あじフライ	油	◇あじフライ			15	
	ごまあえ	ごま 砂糖		にんじん 小松菜 キャベツ	しょうゆ		
	ひなまつりゼリー	◇三色花ゼリー				1.7	
4 月	ごはん	米				600	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ホタテカレー	じゃがいも 油	ホタテ貝柱	にんじん たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく トマト	カレールウ ソース	15	
	こまつなサラダ	油	ハム	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
						2.2	
5 火	ココアあげパン	◇コッペパン 油 ◇ミルクココア				612	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ピリからちキンサラダ	ごま 油 砂糖	鶏ささみ水煮 わかめ	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく しょうが	酢 しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう	17	
	ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし 白菜 えのきだけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	かたぬきチーズ		チーズ			2.8	
6 水	ごはん	米				608	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	さわらのてりやき		◇さわらの照り焼き			17	
	ひじきのいために	こんにゃく 油 砂糖	ひじき さつま揚げ	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ		
	みそけんちんじる	さといも 油	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	かつおだし	1.9	
7 木	くろパン	◇黒パン				585	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ボークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	ワイン ケチャップ コンソメ こしょう ソース	18	
	かいそうサラダ	油 ごま	海藻 ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	1.9	
8 金	ごはん	米				636	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 でんぷん	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	16	
	おひたし	ごま		キャベツ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ		
	なっとう		◇納豆			1.9	
11 月	キャベツとベーコンのスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン 寒天	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	577	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しろみざかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ			20	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		ブロッコリー にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.1	
						2.1	
12 火	コーンマヨネーストースト	◇食パン ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮 チーズ	とうもろこし 玉ねぎ	こしょう	623	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	やさいのスープに	じゃがいも	鶏肉 ウィンナー	にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	17	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
13 水	ごはん	米				647	●
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とりにくのうめふうみあげ	でんぷん 油	鶏肉		◇ねり梅 酒	17	
	きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	さつま揚げ	切干大根 にんじん しいたけ	しょうゆ 酒		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん えのきだけ 小松菜 長ねぎ	かつおだし	2.3	
14 木	ごはん	米				625	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	しせんふうマーボーどうぶ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 大豆 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 しょうゆ オイスターソース 花椒	17	
	キャベツのナムル	ごま油 ごま		小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ こしょう		
						1.7	
15 金	ジャンバラヤ	米 油	鶏肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし ピーマン 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	596	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ			15	
	かんてんいりヘルシーサラダ	油	まぐろ水煮 寒天	キャベツ にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	おいわいデザート(幼のみ)	◇いちごクレープ				2.1	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			699	●
	わふうハンバーグ	砂糖 油 でんぷん	◇ハンバーグ	玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
	からしあえ			キャベツ 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ からし	14	
	チンゲンサイのみそしる		生揚げ みそ	チンゲンサイ 大根 長ねぎ にんじん えのきだけ	かつおだし		
	おいわいデザート(小のみ)	◇いちごクレープ				2.1	
19 火	ミルクパン	◇ミルクパン				586	
	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	たまねぎ	ケチャップ ソース	18	
	こぶきいも	じゃがいも					
	チンゲンサイのスープ		鶏肉	チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
21 木	はちみつパン	◇はちみつパン				618	
	ぎゅうにゅう		牛乳				
	とうにゅうシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	18	
	ガーリックドレッシングサラダ	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		
	きよみオレンジ		清見オレンジ			2.1	

※ 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・卵抜き食品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。