

日	曜	献立名	おもな食品				小学校	中学校
			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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (%)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (%)
1	月	ごはん	米				699	862
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こうやどうふとじゃがいものもの	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	16	15
		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		
2	火	かしわもち	◇かしわもち				1.9	2.1
		ごもくうどん	◇ソフトめん	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	648	805
		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	15
8	月	ドーナツ	◇ドーナツ 油				1.9	2.2
		ごはん	米				624	808
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		もうかフライ	油	◇もうかフライ			26	15
9	火	わさびあえ			キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ わさび粉		
		だいにんのみそしる		生揚げ みそ	大根 長ねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ		1.9	2.2
		コッペパン	◇コッペパン				628	811
		ぎゅうにゅう		牛乳				
10	水	ハッシュドポーク	油 じゃがいも バター	豚肉	玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース	しょうゆ 塩 こしょう	17	16
		かんてん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		
		さわーゼリー	◇さわーゼリー				3.1	3.7
		あおなチャーハン	米 油	ベーコン 鶏卵 チーズ	小松菜 玉ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	640	821
11	木	ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぎょうざ		◇県産ほうれん草入り焼き餃子			13	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 からし	2.0	2.4
		ミルクパン	◇ミルクパン				611	814
12	金	ハンバーグ	油	◇ハンバーグ	玉ねぎ トマト	ケチャップ	17	16
		ブロccoliとコーンのサラダ	オリーブ油 砂糖		ブロccoli キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう		
		ひじきいりたまごスープ	じゃがいも	ベーコン ひじき 鶏卵	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきだけ	コンソメ 塩	2.4	3.1
		ごはん	米				650	837
15	月	かつおとじゃがいものやくみソース	じゃがいも 油 砂糖	◇かつお鰹粉付き	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢	17	16
		おひだし			小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ		
		わかだけみそしる		わかめ 豆腐 みそ	だけのこ 玉ねぎ えのきだけ にんじん		2.3	2.6
		ごはん	米				632	828
16	火	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	18	16
		からしあえ		ハム	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし		
		けんちんじる	さといも こんにゃく 油	豆腐	にんじん 長ねぎ 大根	しょうゆ みりん	2.4	2.9
17	水	しょくパン	◇食パン				590	776
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		スラッピージョー	油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	19	18
		こぶきいも	じゃがいも		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	2.6	3.5
18	木	やさいスープ		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		
		ごはん	米				610	782
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたにくのスタミナため	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉 生揚げ	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	17	15
19	金	わかめスープ	春雨 ごま	ベーコン わかめ	チンゲンサイ 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	1.5	1.4
		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	660	853
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コロッケ	油 ◇コロッケ				17	16
22	月	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		
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.7	3.5
		ごはん	米				622	805
		ぎゅうにゅう		牛乳				
23	火	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	カレールー ソース ◇チャツネ	14	13
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ		
		きんぴらごはん	米 砂糖 油	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん	しょうゆ 塩 みりん 酒	619	766
		ぎゅうにゅう		牛乳				
24	水	あつやきたまご		◇厚焼き玉子			17	16
		すじょうゆあえ	砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	酢 しょうゆ		
		くろパン	◇黒パン				2.2	2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳				
25	木	アジフライ	油	◇アジフライ			17	16
		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		
		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	2.0	2.3
		ごはん	米				630	814
26	金	ぎゅうにゅう		牛乳				
		マーボーどうふ	ごま油 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 にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醬 しょうゆ オイスターソース	16	15
		はるさめサラダ	春雨 油 砂糖	ハム	もやし キャベツ にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		はちみつパン	◇はちみつパン				2.2	2.4
29	月	ぎゅうにゅう		牛乳				
		いわしのなんばんづけ	油 砂糖	◇いわし鰹粉付き	長ねぎ	しょうゆ 酢 一味唐辛子	16	15
		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		
		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		2.0	2.4
30	火	ごはん	米				628	823
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なっとう		◇納豆			16	15
		じゃがいものそばろに	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		
31	水	そくせきづけ			キャベツ 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ	1.8	2.2
		コッペパン キャラメルクリーム	◇コッペパン ◇キャラメルクリーム				601	776
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しろみぎ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	18
31	水	きりぼしだいこんサラダ	油	鶏ささみ油漬	切干大根 もやし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		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	コンソメ 塩 こしょう	2.5	3.1
		ごはん	米				618	797
		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	15
		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	えのきだけ 玉ねぎ にんじん		1.6	1.8

※ 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、フランクフルトは乳・卵抜き対応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。