

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 5歳児・4歳児 3歳児・2歳児 1歳児	中学校 3年生・2年生 1年生		
			【エネルギーのもとになる】	【体をつくるもとになる】	【体の調子をととのえる】	調味料その他				
1	金	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳				607	790	
		とうふのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉		玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース	16	15	
		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	1.9	
4	月	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳				598	784	
		なっとう		◇納豆				16	14	
		れんこんきんぴら	こんにゃく 油 砂糖	豚肉		れんこん ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	1.9	2.3	
		みだくさんじる	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 白菜 大根 小松菜 長ねぎ				
5	火	くろパン	◇黒パン							
		ぎゅうにゅう		牛乳				633	837	
		こめこのフライドチキン	米粉 でんぷん 油	鶏肉				ワイン 塩 ガーリックパウダー こしょう コンソメ	18	16
		コールスローサラダ	油			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	1.8	2.2	
		ミネストローネ	じゃがいも 油	ウインナー 大豆		にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト	グチャップ コンソメ 塩 こしょう			
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳						
		いばらきけんさんあつきたまご		◇茨城県産厚焼き玉子				625	811	
		チンゲンサイのずじょうゆあえ	砂糖			チンゲンサイ にんじん キャベツ	酢 しょうゆ	16	15	
		さといもとぶたにくのいために	さといもこんにゃく 油 砂糖	豚肉		大根 にんじん しょうが	しょうゆ	1.8	2.1	
7	木	たいわんバナナ (中学校のみ)				バナナ				
		はちみつパン	◇はちみつパン							
		ぎゅうにゅう		牛乳				616	805	
		はくさいのクリームに	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 牛乳		白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	15	15	
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮		もやし キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.1	2.8	
8	金	みかんゼリー	◇みかんゼリー							
		チャーハン	米 油	ハム ◇炒り卵		にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	中華だしの素 しょうゆ 塩 こしょう	600	759	
		ぎゅうにゅう		牛乳				15	14	
		ぎょうざ		◇ローズポークぎょうざ				2.5	2.8	
11	月	ちゅうかあえ	ごま油 砂糖			もやし キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢			
		かたぬきチーズ								
		ごはん	米					653	851	
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	15	
		さばたつたあげ	油	◇さば電田揚げ				1.7	1.9	
12	火	いとかまぼこのおかかあえ		細切りかまぼこ かつお節		キャベツ にんじん 小松菜	しょうゆ			
		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 大根				
		しゃくパン チョコクリーム	◇食パン ◇チョコクリーム					652	858	
		ぎゅうにゅう		牛乳				14	13	
13	水	シーザーサラダ	油 マヨネーズ オリーブ油 砂糖 ◇クルトン	ベーコン チーズ		キャベツ きゅうり にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう	2.6	3.3	
		ポトフ	じゃがいも	◇肉団子		にんじん 玉ねぎ 大根 セロリー	コンソメ 塩 こしょう			
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん	米					567	747	
		はっこうにゅう		◇発酵乳				13	12	
14	木	こんさいカレー	さといも 油	豚肉		れんこん ごぼう 玉ねぎ にんじん トマト	カレールウ ウスターソース	1.9	2.3	
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻		キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ			
		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		玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく	コンソメ こしょう ワイン	579	767	
		ロールパン (中学校のみ)	ロールパン					19	18	
		ぎゅうにゅう		牛乳				2.1	2.6	
15	金	フロッキーのサラダ	油 砂糖	まぐろ油揚げ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう			
		たまごプリン		◇たまごプリン						
		ごはん	米					634	819	
		あじつけのり		◇味付けのり				14	13	
		ぎゅうにゅう		牛乳				1.7	2.1	
18	月	だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも 油 砂糖	大豆 煮干し			しょうゆ			
		みぞれじる	こんにゃく でんぷん	鶏肉 豆腐 油揚げ		大根 白菜 にんじん 長ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん			
		はごたえひじきごはん	米こんにゃく ごま 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ		にんじん ごぼう 切干大根 たくあん	酒 しょうゆ みりん	626	780	
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	15	
19	火	あじフライ	油	◇あじフライ				1.9	2.0	
		ちゅうかあえ				キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうが	しょうゆ			
		レーズンパン	◇レーズンパン					619	823	
		ぎゅうにゅう		牛乳				16	15	
20	水	チリビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 フランクフルト ◇ミックスビーンズ		玉ねぎ にんじん にんにく トマト	グチャップ ソース コンソメ こしょう 一味唐辛子 チリパウダー	2.3	2.8	
		かんていりヘルシーサラダ	油	鶏肉 豆腐 油揚げ		キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう			
		ごはん	米					641	803	
21	木	ぎゅうにゅう		牛乳				18	16	
		ぶりのゆうあんやき		◇ぶりの幽電焼き				1.7	1.8	
		いそかあえ		のり		キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ			
		ほうとう	◇うどん	鶏肉 油揚げ みそ		かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ	酒 一味唐辛子			
21	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	◇ミルクパン	牛乳				684	906	
		ハンバーグハニーマスタードソース	はちみつ	◇もみの木型ハンバーグ			ワイン しょうゆ 粒マスタード	15	15	
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	鶏ささみ油揚げ		キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう	2.7	3.5	
		キャロットポターージュ	油 米粉	白いんげん豆 ベーコン 牛乳		にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう			
		クリスマスデザート	◇クリスマスデザート							

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。
 ※ 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。

