

1月 献立予定表

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー 密度 (%)	中学校 エネルギー 密度 (%)
			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					
		ぎゅうにゅう		牛乳			645	830
		マーボー豆腐	油  でんぷん  砂糖	豆腐  豚肉  大豆  みそ	にんじん  玉ねぎ  長ねぎ  干しいたけ  にら  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	15	14
		はるさめサラダ	春雨  油  砂糖		にんじん  こまつな  もやし  とうもろこし	酢  しょうゆ  塩  こしょう	1.8	2.0
11	木	ミルクパン	◇ミルクパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳			577	770
		とりにくのこうそうやき	油  パン粉  ◇香草ミックス	鶏肉			20	19
		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	2.6	3.3
12	金	マセドアンスープ	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		
		やさいたっぷりペペロンチーノ	スパゲッティ  油	鶏肉  ベーコン  チーズ	にんじん  玉ねぎ  しめじ  チンゲンサイ  にんにく	コンソメ  しょうゆ  塩  こしょう  ワイン  一味唐辛子	647	737
		ぎゅうにゅう		牛乳			21	21
		もうかフライ	油	◇もうかフライ			2.2	2.8
15	月	かんてい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		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		ごはん	米				592	775
		ぎゅうにゅう		牛乳			16	15
16	火	なっとう		納豆				
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく  油  砂糖	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	2.0	2.4
		とんじる	油	豚肉  豆腐  みそ	にんじん  大根  白菜  長ねぎ			
		くろパン	◇黒パン				604	799
17	水	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	17
		こまつなサラダ	油	ささみ油揚げ  チーズ	小松菜  キャベツ  にんじん	酢  塩  こしょう	1.7	2.3
		ごはん	米				577	764
18	木	いばらき  実施しお  献立						
		にくじゃが	じゃがいも こんにゃく  油  砂糖	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	15	15
		からしあえ		ハム	キャベツ  小松菜  にんじん	しょうゆ  からし粉	1.7	2.0
		しょうパン  キャラメルクリーム	◇食パン  ◇キャラメルクリーム					
19	金	ぎゅうにゅう		牛乳				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ			611	799
		メンチカツ	油	◇メンチカツ			14	13
		メンチカツ	油	◇メンチカツ			2.8	3.5
20	土	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
21	日	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
22	月	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
23	火	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
24	水	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
25	木	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
26	金	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
27	土	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
28	日	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
29	月	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
30	火	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
31	水	メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				
		メンチカツ	油	◇メンチカツ				

全国学校給食週間



※ 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・卵抜きを使用しています。  
 ※ 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、魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。