



2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 正食(給食) たんぱく質 (%) 食塩 (%)	中学校 正食(給食) たんぱく質 (%) 食塩 (%)
			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	木	こめパン	◇米パン				626	777
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チリピーズ	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	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース 一味唐辛子 チリパウダー	19	18
		レモンドレッシングサラダ	油 砂糖	鶏ささみ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 果汁(レモン)	塩 こしょう	2.2	2.7
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	米	牛乳			592	753
		いわしのしょうがに		◇いわしの生姜煮				
		はくさいのごましょうゆあえ	砂糖 ごま		白菜 にんじん しょうが	しょうゆ 酢	18	16
		とんじり	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	大根 長ねぎ にんじん		1.9	2.0
5	月	ごはん	米				641	824
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたキムチ	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 生揚げ みそ	◇白菜キムチ 白菜 玉ねぎ にんじん たら にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン みりん	17	16
		たまごいりトックスープ	◇トック	ベーコン 鶏卵	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	1.7	2.0
6	火	チョコチップパン	◇チョコチップパン				629	838
		はっこうにゅう(いちご)		発酵乳(いちご)				
		コロッケ	◇コロッケ 油				12	11
		シーザーサラダ	油 ノンエッグマヨネーズ 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)	こしょう 塩	2.8	3.6
7	水	ごはん	米				629	815
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが	ケチャップ カレールウ ソース	15	13
		かいそうサラダ	ごま 油	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	2.1	2.5
8	木	なかななどやきそば	◇中華めん 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	やきそばソース オイスターソース ソース 塩 こしょう	604	698
		ロールパン	◇ロールパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳			18	18
		だいこんサラダ	油	ハム	大根 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.5	3.0
9	金	ごはん	米				657	847
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのからあげ	油 でんぷん	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	16	15
		ひじきのいために	こんにゃく 油 砂糖	ひじき 大豆	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ	2.0	2.1
13	火	くろパン	◇黒パン				591	786
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こめこのホタテクリームシチュー	じゃがいも 油 米粉	ホタテ貝柱 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	19	17
		こまつなサラダ	油 砂糖	ハム	小松菜 キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	2.0	2.7
14	水	チキンライス	米	鶏肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	723	869
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		オムレツ		◇オムレツ			13	13
		ブロッコリーとコーンのサラダ	オリーブ油 砂糖		キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.0	2.4
15	木	しょくパン りんごジャム	◇食パン ◇りんごジャム				637	861
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		いかメンチ	油	◇いかカツ			16	16
		コールスローサラダ	油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	2.6	3.4
16	金	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	643	816
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	◇コーヒー牛乳のもと				15	14
19	月	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 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん	1.9	2.2
		ごまあえ	ごま 砂糖	ハム	にんじん 小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	631	815
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
20	火	ソースかつ	油	◇ヒレカツ		ソース みりん	15	15
		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	2.4	2.2
		さばのつみれ		◇さばのつみれ 油揚げ みそ	大根 にんじん 白菜 長ねぎ しょうが		594	787
		はちみつパン	◇はちみつパン					
21	水	ハンバーグドミグラスソース		◇ハンバーグ		ドミグラスソース ケチャップ ソース ワイン	18	17
		こらきもち	じゃがいも			塩 こしょう	2.4	3.1
		むぎいりやさいスープ	麦 油	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう	654	837
		ごはん	米					
22	木	ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうろのちゅうかに	油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉	しょうが 玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース	15	14
		かふうあえ	ごま油 油 砂糖	鶏ささみ油漬 わかめ	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ 酢 からし	1.8	2.0
		いちごとみかんのゼリー	◇いちごとみかんのゼリー					
26	月	こぎつねごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ 大豆	にんじん 切干大根 ししいたけ	しょうゆ みりん	635	816
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		あげしゅうまい	油	◇シューマイ			16	15
		こんぶあえ		塩昆布	白菜 もやし 小松菜	塩	1.9	2.4
27	火	ごはん	米				666	855
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		みずたき	春雨	鶏肉 生揚げ	白菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ ししいたけ 小松菜 しょうが	コンソメ 酒 塩 しょうゆ	17	16
		きんぴら	こんにゃく 油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 一味唐辛子	2.5	2.9
28	水	ツナとわかめのてづくりふりかけ	ごま 砂糖	まぐろ油漬 わかめ		酒 しょうゆ	633	878
		ココアパン	◇ココアパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とうにゅうグラタン		◇グラタン			13	12
29	木	マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	2.3	3.1
		はくさいのコンソメスープ		ベーコン	白菜 玉ねぎ にんじん セロリ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	624	800
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
29	木	ハッシュドポーク	油 じゃがいも 米粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト	ワイン ドミグラスソース ソース コンソメ こしょう	16	14
		こんにゃくサラダ	こんにゃく 油 砂糖 ごま	鶏ささみ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	1.4	1.6
		わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほうれん草 にんにく	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン	661	731
		ミルクパン	◇ミルクパン					
29	木	ぎゅうにゅう		牛乳			17	17
		オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 油	まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん	2.1	2.6
		ヨーグルト		ヨーグルト				

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き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、魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。