

# 4月 献立予定表

ひたちなか市立  
那珂湊第三小学校共同調理場

| 日 曜  | 献立名  | 使用 する 食 品 名            |                    |                               |        |                      |          | 調味料他  | 栄養価                | おはし |
|------|--|------------------------|--------------------|-------------------------------|--------|----------------------|----------|---|--------------------|-----|
|      |  | (黄) おもにエネルギーのもとになる     |                    | (赤) おもに体をつくるもとになる             |        | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる |          |   |                    |     |
|      |  | おもに炭水化物                | おもに脂質              | おもにたんぱく質                      | おもに無機質 | おもにカロテン              | おもにビタミンC |   |                    |     |
| 8 月  | 始業式  |                        |                    |                               |        |                      |          |   |                    |     |
| 9 火  | 入学式  |                        |                    |                               |        |                      |          |   |                    |     |
| 10 水 | くろパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポークビーンズ<br>こまつなサラダ                             | ◇黒パン                   |                    |                               |        | 牛乳                   |          |   | 590<br>26.4<br>1.7 |     |
| 11 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>かつおフライ<br>こんぶあえ<br>なまあげのみそしる                    | 米                      |                    |                               |        | 牛乳                   |          |   | 611<br>24.7<br>1.6 | ●   |
| 12 金 | きりほしだいこんいりピピンパ(ごはん)<br>(たまごいりにくいため)<br>(ナムル)<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ | 米<br>砂糖<br>油<br>春雨     | 油                  | 豚肉・◇炒り卵                       |        |                      |          | 切干大根・にんにく<br>甜麺醬・しょうゆ<br>もやし<br>しょうゆ  | 610<br>24.1<br>2.1 |     |
| 15 月 | チャーハン<br>ぎゅうにゅう<br>ポークシューマイ<br>パンサンスー                            | 米<br>春雨・砂糖             | 油                  | ハム・◇炒り卵<br>◇ポークシューマイ          |        | 牛乳                   |          | にんにく<br>玉ねぎ・長ねぎ・グリーンピース<br>中華だし・しょうゆ・塩・こしょう   | 615<br>22.6<br>2.2 |     |
| 16 火 | はちみつパン<br>ぎゅうにゅう<br>はなやさいのシチュー<br>オニオンドレッシングサラダ                  | ◇はちみつパン<br>じゃがいも・小麦粉   | 油・バター<br>オリーブ油     | 鶏肉・白いげん豆<br>まぐろ油漬             |        | 牛乳<br>牛乳・チーズ         |          | にんにく・フロッコリー<br>玉ねぎ・クリームコーン・カリフラワー<br>コンソメ・塩・こしょう<br>キャベツ・ソテーオニオン・にんにく<br>しょうゆ・みりん       | 611<br>26.3<br>2.2 |     |
| 17 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ<br>おひだし<br>くすきりいりすましじる                | 米<br>でんぷん              | 油                  | 鶏肉                            |        | 牛乳                   |          | しょうが・にんにく<br>にんにく<br>もやし・キャベツ<br>えのきたけ・長ねぎ・しいたけ<br>しょうゆ・塩・酒                             | 608<br>27.8<br>1.8 | ●   |
| 18 木 | ピザトースト<br>ぎゅうにゅう<br>にくだんごやさいのスープに<br>ヨーグルト                       | ◇食パン                   | 油                  | まぐろ油漬                         | チーズ    | 牛乳                   |          | ピーマン・トマト<br>玉ねぎ<br>にんにく・フロッコリー<br>玉ねぎ・キャベツ<br>チキンガラスープ・塩・こしょう<br>ヨーグルト                  | 607<br>26.7<br>2.2 |     |
| 19 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とうふのちゅうかに<br>かふうあえ                              | 米<br>砂糖・でんぷん<br>砂糖     | 油・ごま油<br>ごま油       | 豆腐・豚肉                         |        | 牛乳                   |          | にんにく・チンゲンサイ<br>小松菜・にんにく<br>玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが<br>酒・しょうゆ・オイスターソース<br>キャベツ・もやし<br>しょうゆ・酢     | 609<br>26<br>1.6   |     |
| 22 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>からしあえ                                  | 米<br>じゃがいも・こんにゃく・砂糖    | 油                  | 豚肉・高野豆腐                       |        | 牛乳                   |          | にんにく<br>小松菜・にんにく<br>玉ねぎ・グリーンピース・しょうが<br>キャベツ<br>しょうゆ・みりん<br>しょうゆ・からし                    | 607<br>23.8<br>1.7 | ●   |
| 23 火 | まるパン<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグデミグラスソース<br>コールスローサラダ<br>イタリانسープ         | ◇丸パン                   |                    |                               | ◇ハンバーグ | 牛乳                   |          | トマト<br>にんにく<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし<br>玉ねぎ<br>デミグラスソース・ソース・ワイン<br>酢・塩・こしょう<br>酒・コンソメ・塩・こしょう | 618<br>30.9<br>2.4 |     |
| 24 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ポークカレー<br>わかめサラダ                                | 米<br>じゃがいも             | 油                  | 豚肉                            |        | 牛乳                   |          | にんにく・トマト<br>玉ねぎ・にんにく・しょうが<br>カレールウ・ソース<br>しょうゆ・酢・塩・こしょう                                 | 615<br>22.6<br>2.0 |     |
| 25 木 | だけのごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライ<br>ごまみそあえ                            | 米・砂糖<br>砂糖             | 油<br>ごま            | 鶏肉・油揚げ<br>◇ししゃもフライ<br>かまぼこ・みそ |        | 牛乳                   |          | にんにく<br>にんにく・小松菜<br>キャベツ<br>しょうゆ  | 593<br>23.9<br>2.0 | ●   |
| 26 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのしおやき<br>ごちくきんぴら<br>はるやさいのみそしる                | 米<br>こんにゃく・砂糖<br>じゃがいも | 油                  | さば一塩<br>豚肉<br>油揚げ・みそ          |        | 牛乳                   |          | にんにく<br>にんにく<br>ごぼう<br>玉ねぎ・キャベツ・だけのこ<br>しょうゆ・みりん・一味唐辛子                                  | 651<br>25.1<br>2.4 | ●   |
| 30 火 | はるキャベツのジェノベーゼスパゲッティ<br>ぎゅうにゅう<br>コロッケ<br>だいこんサラダ<br>いちごゼリー       | スパゲッティ<br>◇コロッケ        | オリーブ油・◇バジルソース<br>油 | 鶏肉                            | チーズ・寒天 | 牛乳                   |          | にんにく<br>にんにく<br>玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく<br>コンソメ・こしょう・ワイン<br>酢・しょうゆ・塩・こしょう                    | 633<br>25.6<br>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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
 ※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。