



1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			たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	
			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				
			穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物				
7	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	△はちみつパン			牛乳				596		
		ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	ワイン・ケチャップ・こしょう	26.3		
		こんにやくサラダ	こんにやく・砂糖	ごま・油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩	2.0		
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				605		
		いわしのしょうがに			△いわしのしょうが煮					26.5		●
		ひじきのもの	こんにやく・砂糖	油	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	1.9		
		スタミナとんじる	やつがしら	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・大根・長ねぎ				
9	木	きのこスパゲッティ ぎゅうにゅう	スパゲッティ	油・バター	鶏肉・ベーコン	寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ	608		
		チキンカツ		油	△ささみカツ					30.8		
		わかめサラダ		油	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢・塩・こしょう	2.2		
		いちごゼリー	△いちごゼリー									
10	金	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	米・△のりふりかけ			牛乳				607		
		おでん	こんにやく・じゃがいも		△鶏肉だんご・ちくわ △揚げボール・△がんもどき		にんじん	大根	しょうゆ・みりん	22.1		●
		こまつなとキャベツのあえもの	砂糖	ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	2.1		
14	火	くろパン ぎゅうにゅう	△黒パン			牛乳				585		
		ししゃもフライ		油		△ししゃもフライ				24.4		
		トマトソースペンネ	ペンネ	オリーブ油	ベーコン		トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう	1.6		
		とうにゅうスープ	じゃがいも・米粉		鶏肉・豆乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう			
15	水	ごもくごはん ぎゅうにゅう	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・切干大根・枝豆	しょうゆ・みりん	588		
		メンチカツ		油	△メンチカツ					25.6		●
		からしあえ			ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・からし	1.7		
16	木	コッペパン チョココリーム ぎゅうにゅう	△コッペパン	△チョコクリーム		牛乳				603		
		オムレツ			△オムレツ					25.5		
		こまつなサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	2.2		
		ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう			
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				612		
		さばのかおりやき			さば一塩	青のり				28.6		●
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ	1.5		
		のっぺいじる	やつがしら・てんぷん		鶏肉・生揚げ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒			
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				622		
		マーボー豆腐	砂糖・てんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・中華だし・酒・しょうゆ	23.7		
		はるさめサラダ	春雨	油			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	1.9		
21	火	レーズンパン ぎゅうにゅう	△レーズンパン			牛乳				627		
		さつまいものこめこシチュー	さつまいも・米粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン・グリーンピース	コンソメ・塩・こしょう	26.9		
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	にんじん・小松菜	もやし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	2.1		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				668		
		とりにくのおからあげ	てんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	酒・塩	28.5		●
		ゆたくなのてりに	やつがしら・三温糖						酒・みりん・しょうゆ	2.0		
		なまあげのみそじる			生揚げ・みそ		にんじん	大根・白菜・えのきたけ・長ねぎ				
23	木	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう	620		
		コロッケ	△野菜コロッケ	油		牛乳				23		
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	2.1		
24	金	ごはん やきのり ぎゅうにゅう	米			のり				606		
		さけのしおやき			鮭一塩					29.2		●
		そくせきづけ					小松菜・にんじん	キャベツ	塩・しょうゆ	1.3		
		すいとんじる	小麦粉・白玉粉	油	鶏肉・油揚げ	脱脂粉乳	にんじん	大根・ごぼう・白菜・長ねぎ	みりん・酒・しょうゆ・塩			
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				657		
		さつまいものかきあげ	さつまいも・△天ぷら粉	油	大豆			玉ねぎ	塩	22.5		●
		かまぼこのおかかあえ			かまぼこ・かつお節		にんじん・小松菜	キャベツ	しょうゆ	1.7		
		ちゃんこじる			△鶏肉だんご・豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが	しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう			
28	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	△コッペパン・砂糖	油	きな粉					617		
		ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	27.4		
		とんこつワタンスープ	△ワタん	ごま油	豚肉		にんじん・にら	しょうが・長ねぎ・もやし	△豚骨白湯・塩・こしょう	2.0		
		ヨーグルト				ヨーグルト						
29	水	ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				667		
		むかしのカレー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	豚肉	乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう	34.0		
		かいそうサラダ		油	ハム	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	1.8		
		みかん						みかん				
30	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	△ミルクパン			牛乳				642		
		ハンバーグデミグラスソース			△ハンバーグ		トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	27.8		
		こぶきいも	じゃがいも						塩・こしょう	2.3		
		イタリアンスープ	マカロニ・パン粉		鶏肉・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ	ワイン・コンソメ・塩・こしょう			
31	金	チキンライス ぎゅうにゅう	米	バター	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	660		
		あじフライ		油	△あじフライ					25.8		●
		ごぼうサラダ	砂糖	ごま・油			にんじん・小松菜	ごぼう・キャベツ とうもろこし	酢・しょうゆ	1.5		

※ 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。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品を使用しています。