



2月分 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 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	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			
			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			
3	月	ごはん	米							615 23.2 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのかばやき	砂糖	油	◇いわし殻粉付き				しょうゆ・みりん・酒		
		おひだし					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ		
4	火	じゃがいものみそしる	じゃがいも		生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきだけ		626 27.6 1.9	
		クッキーパン	◇食パン・砂糖 ◇ホットケーキミックス	バター		牛乳					
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくとマカロニのトマトに ヨーグルト	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉・大豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
5	水	ごはん	米							603 26.6 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ホイコーロー	砂糖	油	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・甜麺醤		
		はるさめのスープ	春雨		ベーコン		にんじん・小松菜	もやし・たけのこ・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
6	木	くろパン	◇黒パン							637 29.1 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのレモンソース	でんぷん・砂糖	油	鶏肉			レモン(果汁)	塩・ワイン		
		コーンサラダ					小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
7	金	げんまいいりやさいスープ	もち玄米	油	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	606 26.3 1.7	●
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さわらのさいきょうやき			◇さわら西京焼き						
10	月	れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉		にんじん	れんこん・枝豆	しょうゆ	631 25.3 1.8	
		ひじきいりかきたまじる	でんぷん		豆腐・鶏卵	ひじき	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきだけ	塩・しょうゆ		
		シェノベーズパグェッティ	スパグェッティ	オリーブ油 ◇パジルスソース	鶏肉・ウインナー	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
12	水	ブロッコリーとチーズのサラダ		油		チーズ	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	610 24.2 1.9	
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ								
		ジャンバラヤ	米	油・バター	鶏肉・フランクフルト		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・エリンギ・ とうもろこし・にんにく	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・パプリカ・チリパウダー		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
13	木	チーズオムレツ			◇チーズオムレツ					666 25.7 2.3	●
		にんじんとチキンのサラダ	砂糖	油	ささみ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン(果汁)	酢・塩・こしょう		
		コッペパン	◇コッペパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
14	金	なかみなとしおやきそば	◇中華めん	油・ごま油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きくらげ 長ねぎ・にんにく・しょうが	しょうゆ・オイスターソース・塩・こしょう	600 25.5 1.6	●
		ツナまめマヨサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・ブロッコリー	枝豆	酢・塩・こしょう		
		こめこのガトーショコラ	◇米粉のガトーショコラ								
		ごはん	米								
17	月	めばるのたつたあげ		油	◇めばる竜田揚げ		にんじん	キャベツ・きゅうり・◇たくあん	塩	614 26.0 2.0	
		たくあんあえ									
		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		にんじん・小松菜	もやし			
		ぎゅうにゅう				牛乳					
18	火	ビーンズカレー	じゃがいも	油	鶏肉・大豆		にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが	ソース・カレールウ	610 26.0 2.3	
		かいそうサラダ		油	ハム	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ		
		レーズンパン	◇レーズンパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
19	水	しるみさかなのバジルフライ		油	◇白身魚のバジルフライ					627 25.8 1.5	
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
		はくさいとぶたにくのスープ			豚肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・白菜	コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん	米								
20	木	ぎゅうにゅう				牛乳				635 25.1 2.1	
		とうふのちゅうかに ハンサンスー	砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	油・ごま油 油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 キャベツ・きゅうり	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・からし		
		スパグェッティナポリタン	スパグェッティ	油	鶏肉・ウインナー	寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
21	金	コロック	◇野菜コロック							603 24.8 1.5	●
		マスタードサラダ	砂糖	油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	粒マスタード・酢・しょうゆ・塩		
		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・しいたけ	しょうゆ・みりん		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
25	火	あげしゅうまい		油	◇ポークシューマイ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ	625 26.2 2.2	
		ごますあえ		ごま							
		ごめパン	◇米パン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
26	水	ミートグラタン	マカロニ・砂糖	油	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・こしょう・コンソメ	629 24.3 2.4	●
		ジュリエンスープ			ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		フルーツポンチ	◇カクテルゼリー					のり(山)・栗(山) パイナップル(缶)			
		ごはん	米								
27	木	ぎゅうにゅう				牛乳				603 27.5 2.1	
		ソースかつ	砂糖	油	◇とんかつ				酒・ソース・みりん		
		わさびあえ			まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・わさび粉		
		こうやどうふのみそしる	じゃがいも		高野豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・えのきだけ			
28	金	はちみつパン	◇はちみつパン							658 27.1 1.6	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグトマトソース			◇ハンバーグ		トマト	ソテーオニオン	ケチャップ		
		ごふきいも	じゃがいも				パセリ		こしょう		
チキンとまめのスープ		油	鶏肉・◇ミックスビーンズ		にんじん・小松菜	玉ねぎ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう				
28	金	ごはん	米							658 27.1 1.6	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さんまのみそに			◇骨ごとさんま煮みそ風味						
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ		
ぶたにくとだいこんのもの	こんにゃく・砂糖	油	豚肉・生揚げ		にんじん	大根・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん				

※ 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・卵抜き用の食品アレルギー対応品を使用しています。