

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
		(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・豆制品	牛乳・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
				調味料他				
1 金	ごはん	米						611 27.9 2.1
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	さばのしおやき			さば一塩				
5 火	しょうがあえ				にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	699 26.3 2.5
	やまがたいもに	さといも・こんにゃく・砂糖	油	牛肉	にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん	
	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇パルメザン	鶏肉・ウィンナー	チーズ	ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	
	ぎゅうにゅう			牛乳				
6 水	ツナサラダ		油	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	668 23.0 1.9
	ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油					
	あおなチャーハン	米	ごま油	ハム・◇炒り卵	ちりめんじゃこ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・長ねぎ	
7 木	ぎゅうにゅう			牛乳				608 24.1 2.3
	はるまき		油	◇春巻き				
	ピリからチキンサラダ	砂糖	ごま・油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが	
	しょくパン りんごジャム	◇食パン ◇りんごジャム					中華だし・こしょう・しょうゆ	
8 金	ぎゅうにゅう			牛乳				654 29.7 1.8
	たいわんふうとりのからあげ	でんぷん	油	鶏肉		しょうが・にんにく	しょうゆ・酒・五香粉	
	はるまきのこまいため	春雨・砂糖	ごま油・ごま			にんじん・小松菜	とうもろこし	
	サンラータン	でんぷん	ラー油	ベーコン・豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	
11 月	ごはん	米						618 27.1 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	すきやき	しらたき・砂糖・心	油	豚肉・焼き豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ	
12 火	かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	609 24.3 1.7
	スイーツポテトトースト	◇食パン・砂糖・さつまいも	バター					
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	にくだんごやさいのスープに ら・フランスゼリー	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	
14 木	はちみつパン	◇はちみつパン						650 25.1 2.3
	あじフライ		油	◇アジフライ				
	パンネソテー	パンネ	オリーブ油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	
	マセドアンスープ	じゃがいも	オリーブ油	ウィンナー		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	
15 金	ごはん	米						616 28.0 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	マーボーどうふ	砂糖・でんぷん	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	
18 月	かふうあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	650 25.8 2.1
	ごはん	米						
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	なっとう			◇納豆				
19 火	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	658 28.7 2.5
	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	
	ごめパン	◇米パン						
	ぎゅうにゅう			牛乳				
20 水	ローズボークメンチカツ		油	◇ローズボークメンチカツ				647 22.8 1.9
	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	
	かみかみミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油	ベーコン・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ・れんこん・セロリ	
	ごはん	米						
21 木	ぎゅうにゅう			牛乳				650 26.3 2.0
	いばらきのめくみごはん	米・さつまいも・砂糖	油	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	れんこん	
	いばらきけんさんあつやきたまご からしあえ			◇茨城県産厚焼き玉子		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	
22 金	スバゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	フランクフルト		にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	606 24.8 1.9
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	つくばどりのチキンかつ れんこんサラダ	砂糖		◇つくば鶏のチキンかつ		小松菜	れんこん・キャベツ・とうもろこし	
25 月	ごはん	米						626 25.9 1.9
	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		小松菜・にんじん	しょうが	
	はくさいのおひたし					にんじん	白菜・もやし	
26 火	とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・ごぼう	660 25.5 1.9
	くろパン	◇黒パン						
	ぎゅうにゅう			牛乳				
27 水	あきのみかくシチュー	さつまいも・小麦粉	油・バター	豚肉・白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	624 26.5 2.0
	かぶとハムのサラダ		油	ハム		小松菜・にんじん	かぶ	
	ごはん	米						
28 木	ぎゅうにゅう			牛乳				619 26.0 2.0
	さんまのみそに			◇骨ごとさんま煮みそ風味				
	きなこあげパン	◇コッパパン・砂糖	油	きな粉				
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく・砂糖	油		わかめ	にんじん	ごぼう	
29 金	のっぺいじる	さといも・でんぷん		鶏肉・豆腐		にんじん	大根・長ねぎ・白菜	639 23.2 1.7
	きなこあげパン	◇コッパパン・砂糖	油	きな粉				
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	きなこあげパン	◇コッパパン・砂糖	油	きな粉				

いばらきを食べてようウィーク

茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品の代替品を使用しています。