

# 1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	使用する食品名						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)	
			(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		
							調味料他			
7	火	きなこあげパン	◇はちみつパン・砂糖	油	きな粉				621 27.3 2.1	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		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
		とんこつワンタンスープ	◇ワンタン	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
		ヨーグルト			ヨーグルト					
8	水	ごはん	米						602 26.3 2.0	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮					
		ひじきのにも	こんにゃく・砂糖	油	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ		みりん・しょうゆ
スタミナとんじり	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・大根・長ねぎ				
9	木	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩 ハヤシルウ・こしょう・ソース	655 29.3 2.2
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		チキンカツ		油	◇ささみカツ					
		わかめサラダ		油	まぐろ水煮	わかめ	小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
		いちごゼリー	◇いちごゼリー							
10	金	ごはん のりふりかけ	米・◇のりふりかけ						607 22.1 2.2	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		おでん	こんにゃく・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
		こまつなとキャベツのあえも	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
14	火	くろパン	◇黒パン						584 24.4 1.6	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ					
		ペンネアラビアータ	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・一味唐辛子
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	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	590 25.8 2.0
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		メンチカツ		油	◇メンチカツ					
		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	
16	木	コッペパン チョココリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム					602 25.5 2.2	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		オムレツ		油	◇オムレツ					
		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
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・こしょう			
17	金	ごはん	米						617 28.5 1.8	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		さばのかおりやき			さば一塩					
		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
のっぺいじり	さといも・でんぷん		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	米						625 25.8 1.7	
		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		豆板醤・中華だし・しょうゆ
		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
21	火	レーズンパン	◇レーズンパン						627 27.3 2.3	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		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
		かんて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
22	水	ごはん	米						600 29.3 1.9	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		とりにくのおからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく		酒・塩
		こんぶあえ				塩昆布	にんじん	キャベツ・もやし		塩
なまあげのみそしる			生揚げ・みそ		にんじん	大根・白菜・えのきたけ・長ねぎ				
23	木	きのこスパゲッティ	スパゲッティ	油・バター	鶏肉・ベーコン		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	605 26.2 2.1
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油						
		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	
24	金	ごはん やきのり	米			のり			613 29.2 1.7	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		さけのおおやき			鮭一塩					
		そくせきづけ					小松菜・にんじん	白菜		塩・しょうゆ
すいとんじり	小麦粉・白玉粉・さといも	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ	みりん・酒・しょうゆ			
27	月	ごはん	米						657 23.0 1.9	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		かきあげ						◇かき揚げ		
		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
ちゃんこなべ			◇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	コッペパン	◇コッペパン						606 26.1 2.1	
		りんごジャム	◇りんごジャム							
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		ホークピース	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・ソース・コンソメ
こんにゃくサラダ	こんにゃく・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			
29	水	ごはん	米						678 23.8 1.8	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		むかしのカレー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	豚肉		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
		かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		酢・しょうゆ・塩・こしょう
		みかん					みかん			
30	木	コッペパン	◇コッペパン						635 27.8 2.3	
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		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
		ごんきいも	じゃがいも							塩・こしょう
イタリانس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	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 25.8 1.5
		ぎゅうにゅう			牛乳					
		あじフライ		油	◇あじフライ					
		ごぼうサラダ	砂糖	ごま・油 ノンエッグマヨネーズ			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	

※ 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・卵抜き用の食品アレルギー対応品を使用しています。