



3 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			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				たんぱく質 (g)
			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				
2	月	ごもくちらしすし	米・砂糖		油揚げ・◇錦糸卵		にんじん	れんこん・しいたけ・枝豆	酢・しょうゆ・みりん	639 26.1 1.9	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		さわらのすだちしょうゆやき			◇さわらのすだち醤油焼き							
		なのはなのごまあえ	砂糖	ごま	鶏ささみ油漬		菜の花・にんじん ほうれん草	キャベツ	しょうゆ			
		さんしょくゼリー	◇三色ゼリー									
3	火	コッペパン キャラメルクリーム	◇コッペパン◇キャラメルクリーム							592 25.4 2.1		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮	小松菜・にんじん・ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう				
		ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉	にんじん	長ねぎ・もやし・白菜・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				
		ヨーグルト			ヨーグルト							
4	水	ごはん	米							635 26.9 2.0	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		さばのかおりやき		ごま	さば一塩	青のり						
		きんぴらごぼう	こんにゃく・砂糖	油	豚肉	にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子				
		けんちんじる	さといも	油	豆腐・油揚げ	にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩				
5	木	ピタパン	◇ピタパン							631 29.5 2.4		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		チキンカツ		油	◇チキンカツ							
		ブロッコリーとコーンのサラダ	砂糖	油		ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう				
		なかみなとやきそば	◇中華めん	油	豚肉	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	ソース・オイスターソース・こしょう				
6	金	ごはん	米							620 24.6 2.0		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレールウ・ソース				
		かんでいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
9	月	ごはん	米							627 27.2 2.0	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		とりにくのしおからあげ	でんぷん	油	鶏肉		しょうが・にんにく	酒・塩				
		やさいのしょうがじょうゆあえ	砂糖	ごま油		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ				
		じゃがいものみそしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ	にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ					
10	火	ごはん	米							652 26.0 2.2	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		あつやきたまご			◇厚焼き玉子							
		ピリからにくじゃが	じゃがいも しらたき・砂糖	油	豚肉	にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	コチュジャン・豆板醤 しょうゆ・みりん				
		ナムル		ごま・ごま油		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	しょうゆ・こしょう				
11	水	くるパン	◇黒パン							610 26.9 1.8		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		とうにゅうシチュー	じゃがいも 小麦粉	油・バター	鶏肉・豆乳 白いんげん豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン エリンギ	コンソメ・塩・こしょう			
		オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬	小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん				
12	木	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	鶏肉 フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・トマト ピーマン	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン 塩・こしょう・ソース	631 26.5 2.2		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		しろはなまめコロッケ		油	◇白花豆コロッケ							
		チンゲンサイとツナのサラダ		油	まぐろ水煮	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう				
13	金	ごはん	米							638 22.6 2.1	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		えびしゅうまい			◇えびしゅうまい							
		はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油	ベーコン	にんじん・ピーマン	とうもろこし・たけのこ・にんにく	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤				
		もやしのタンタンスープ		油・ラー油	豚肉・豆腐・みそ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし・長ねぎ しいたけ・しょうが	しょうゆ・中華だし				
16	月	ごはん	米							609 27.5 1.9	●	
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		ぶたにくのスタミナいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ にんにく	しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース				
		ちゅうかスープ		ごま油	ベーコン・豆腐	小松菜・にんじん	とうもろこし・長ねぎ・しいたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				
17	火	コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						628 24.7 2.3		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		ししゃものフリッター			◇ししゃもフリッター							
		パンネバジルソース	パンネ	オリーブ油 ◇バジルソース			玉ねぎ・にんにく	こしょう				
		ひじきいりたまごスープ	じゃがいも・でんぷん		鶏肉・鶏卵	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	コンソメ・塩			
18	水	ごはん	米							655 28.6 1.8		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		しせんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒			
		パンバンジーサラダ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	鶏ささみ油漬	にんじん	きゅうり・もやし	しょうゆ・酢・塩				
19	木	卒業式									●	
23	月	ごはん	米							616 28.2 1.7		
		ぎゅうにゅう			牛乳							
		ほっけのたつたあげ		油	◇ほっけの竜田揚げ							
		からしあえ				小松菜・にんじん	きゅうり・もやし	しょうゆ・からし				
		じゃがいも こんにゃく	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ					

※ 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・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。