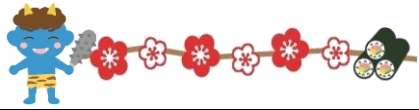




2月分 献立予定表



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	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			小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			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			
2	月	ごはん	米							623 27.2 1.7	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのごまみそに			◇いわしのごまみそ煮						
		ささみとひじきのしょうがあえ	砂糖	油	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	しょうゆ		
		けんちんじる	さといも・こんにゃく	油	厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩		
3	火	ふくまめ			大豆					610 25.4 2.0	
		はちみつパン	◇はちみつパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ブラウンシチュー	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう		
		まめとむぎのチキンサラダ	砂糖	油	◇五種豆と五穀 鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
4	水	いちご						いちご		644 25.4 1.9	
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	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・甜麺醤・しょうゆ		
		パンサンズー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・からし		
5	木	ごはん	米							646 27.0 2.1	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのカレーやき			◇さばカレー焼き						
		れんこんきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子		
		くきわかめのとんじる	じゃがいも	油	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ			
6	金	ソフトめん	◇ソフトめん							625 25.4 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ちゃんぽんスープ	でんぷん	ごま油	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩		
		やきぎょうざ			◇ぎょうざ						
		ちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜・きゅうり	しょうゆ・酢		
9	月	ごはん	米							651 30.0 2.3	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あぶらふのたまごとじに	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	油	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん		
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
		なっとう			◇納豆						
10	火	ツナピラフ	米	油・バター	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	塩・こしょう・コンソメ	660 22.1 1.8	
		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		ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう		
		マスタードレッシングサラダ		オリーブ油			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう		
		チョコプリン	◇チョコプリン								
12	木	くろパン	◇黒パン							624 23.8 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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		
		ジュリエンスープ		油	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		フルーツボンチ	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー					パイナップル(缶) 黄桃(缶)			
13	金	ごはん	米							636 25.7 1.8	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおフライ		油	◇かつおフライ						
		わかめのゆずおひだし	砂糖			わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	しょうゆ		
		とりだんごのみそしる	じゃがいも こんにゃく		◇鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
16	月	ごはん	米							631 26.3 2.1	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくとやさいの しょうがいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	しょうゆ・みりん・酒		
		あつあげのみそしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
		しょくパン チョコだいずクリーム	◇食パン	◇チョコ大豆クリーム							
17	火	ぎゅうにゅう				牛乳				600 24.7 2.5	
		ポトフ	じゃがいも		◇肉だんご・ベーコン		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう		
		だいこんしらすサラダ	砂糖	油・ごま油		しらす	小松菜・にんじん	大根	しょうゆ・酢		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
18	水	あじフライ		油	◇あじフライ					621 27.7 1.8	●
		ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩		
		せんべいじる	◇せんべい		鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	みりん・しょうゆ・酒		
		ミルクパン	◇ミルクパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
19	木	オムレツ			◇オムレツ					612 25.8 2.4	
		シーザーサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	こしょう		
		とりにくとマカロニのトマトスープ	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉		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		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
20	金	みなとのいかカレー	じゃがいも	油	ベーコン・いか		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	623 24.9 2.0	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		こめパン	◇米パン								
24	火	ぎゅうにゅう				牛乳				616 28.8 2.1	
		チリビーンズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー		
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
		キムタクごはん	米	油	豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ	しょうゆ・こしょう		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
25	水	ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ				603 23.5 1.8	●
		さつまいもいり	さつまいも	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		
		オニオンドレッシングサラダ									
		やさいたっぷり ペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ・黄パプリカ エリンギ・にんにく	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
26	木	たらのレモンフライ		油	◇たらのレモンフライ					601 29.2 2.0	
		まめマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ	こしょう・しょうゆ・からし		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ヤンニョムチキン	でんぷん・砂糖	油・ごま油	鶏肉			にんにく	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ		
27	金	もやしのナムル		ごま油・ごま			小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・酢・塩・こしょう	655 28.4 1.9	●
		トックスープ	◇トック		ベーコン		にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ	中華だし・しょうゆ・こしょう		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ヤンニョムチキン	でんぷん・砂糖	油・ごま油	鶏肉			にんにく	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。