4月　献立予定表

ひたちなか市立　　小学校
Cブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校（中）
			（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		食塩相当量（ｇ）
7	月	始業式								
8	火	入学式								
9	水	ピザトースト	◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ	600
		ぎゅうにゅう				牛乳				28.2
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	2.6
		ヨーグルト				ヨーグルト				
10	木	ごはん	米							610
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.1
		さばのしおやき			さば一塩					2.2
		ひじきのいために	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう		
11	金	ごはん	米							621
		ぎゅうにゅう				牛乳				28.5
		とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	1.7
		ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
		くずきりいりすましじる	くずきり		豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒	
14	月	ごはん	米							606
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.5
		きりぼしだいこんいりビビンバ	砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	甜麺醤・豆板醤・しょうゆ	2.0
		わかめスープ	春雨		ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう	
15	火	ミルクパン	◇ミルクパン							608
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.6
		ポークビーンズ　1年生 給食開始	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	2.2
		こまつなサラダ		油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
16	水	ごはん　のりふりかけ	米　◇のりふりかけ							619
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.1
		にくじゃが	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	しょうゆ・みりん	1.9
		しょうがあえ			鶏ささみ油漬		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	
17	木	はちみつパン	◇はちみつパン							606
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.4
		クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉	油・バター	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン	コンソメ・塩・こしょう	2.0
		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・にんにく ソテーオニオン	しょうゆ・みりん	
18	金	ごはん	米							623
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.1
		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・しいたけ 長ねぎ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	1.8
		バンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢・からし	
21	月	ごはん	米							616
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.1
		あつやきたまご			◇厚焼き玉子					2.0
		きんぴら	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	
		なまあげのみそしる	じゃがいも		生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ		
22	火	まるパン	◇丸パン							624
		ぎゅうにゅう				牛乳				29.1
		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	2.1
		ペンネソテー	ペンネ	オリーブ油		チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
		げんまいいりやさいスープ	もち玄米		鶏肉		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
23	水	ごはん	米							606
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.3
		あじのレモンしょうゆソースがけ	砂糖	油	◇あじ澱粉付き			レモン（果汁）	しょうゆ・酒	1.9
		いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
		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	もやし・大根		
24	木	はるキャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	鶏肉	寒天 牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	621
		ぎゅうにゅう				牛乳				25.7
		コロッケ	◇野菜コロッケ	油						2.3
		ブロッコリーとチーズのサラダ	砂糖	油		チーズ	ブロッコリー・小松菜	とうもろこし	酢・塩・こしょう	
25	金	たけのこごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	649
		ぎゅうにゅう				牛乳				27.2
		さわらのさいきょうみそフライ		油	◇さわらの西京みそフライ					1.9
		ちりめんあえ	砂糖	ごま油		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ・酢	
		いちごゼリー	◇いちごゼリー							
28	月	ごはん	米							601
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.3
		チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		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	2.1
		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	
30	水	くろパン	◇黒パン							651
		ぎゅうにゅう				牛乳				26.5
		しろみざかなのカレーフライ		油	◇白身魚カレーフライ					1.7
		こふきいも	じゃがいも						塩・こしょう	
		ミネストローネ	マカロニ	油	ウインナー・大豆		にんじん 小松菜・トマト	玉ねぎ・キャベツ セロリ	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	

※　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・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。

4月　献立予定表

ひたちなか市立　　中学校
Cブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			（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		（黄）おもにエネルギーのもとになる			中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー（ｋcal） たんぱく質（ｇ） 食塩相当量（ｇ）
			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	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
7	月	始業式								
8	火	ピザトースト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	774 34.6 3.4
		牛乳		牛乳						
		肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
9	水	入学式								
10	木	ごはん					米			795 32.9 2.6
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば一塩							
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	みりん・しょうゆ	
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう	じゃがいも	油		
11	金	ごはん					米			806 34.2 2.0
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒	
		ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
		くずきり入りすまし汁	豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	くずきり		しょうゆ・塩・酒	
14	月	ごはん					米			789 33.6 2.4
		牛乳		牛乳						
		切干大根入りビビンバ	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	砂糖	油・ごま・ごま油	甜麺醤・豆板醤・しょうゆ	
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	春雨		中華だし・塩・こしょう	
15	火	ミルクパン					◇ミルクパン			810 33.4 2.9
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ワイン・ケチャップ・ソース コンソメ・こしょう	
		小松菜サラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
16	水	ごはん　のりふりかけ					米　◇のりふりかけ			806 30.8 2.2
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		しょうがあえ	鶏ささみ油漬		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			しょうゆ	
17	木	はちみつパン					◇はちみつパン			802 33.3 2.7
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	鶏肉・フランクフルト 白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン	じゃがいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく ソテーオニオン		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
18	金	ごはん					米			805 32.5 2.2
		牛乳		牛乳						
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・しいたけ 長ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
		バンサンスー	ハム		小松菜	キャベツ・もやし	春雨・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢・からし	
21	月	ごはん					米			799 30.3 2.4
		牛乳		牛乳						
		厚焼きたまご	◇厚焼き玉子							
		きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
		生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも			
22	火	丸パン					◇丸パン			821 35.7 2.8
		牛乳		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	
		ペンネソテー		チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩・こしょう	
		玄米入り野菜スープ	鶏肉		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう	
23	水	ごはん					米			790 32.1 2.3
		牛乳		牛乳						
		あじのレモン醤油ソースがけ	◇あじ澱粉付き			レモン（果汁）	砂糖	油	しょうゆ・酒	
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		もやしたっぷりごまみそ汁	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ		にんじん	もやし・大根		ごま油・ごま		
24	木	春キャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 ◇バジルソース	コンソメ・こしょう・ワイン	861 32.9 3.1
		ミニロールパン					◇ロールパン			
		牛乳		牛乳						
		コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー・小松菜	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
25	金	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	817 32.8 2.2
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京みそフライ	◇さわらの西京みそフライ					油		
		ちりめんあえ		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
		いちごゼリー					◇いちごゼリー			
28	月	ごはん					米			779 31.5 2.4
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	鶏肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	
		海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
30	水	黒パン					◇黒パン			865 33.3 2.1
		牛乳		牛乳						
		白身魚のカレーフライ	◇白身魚カレーフライ					油		
		こふきいも					じゃがいも		塩・こしょう	
		ミネストローネ	ウインナー・大豆		にんじん 小松菜・トマト	玉ねぎ・キャベツ セロリ	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	

※　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・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。