

# 4月 献立予定表

ひたちなか市立 小学校  
Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(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)
		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		エネルギー(kcal)
		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		たんぱく質(g)
								食塩相当量(g)	
7 月	始業式								
8 火	入学式								
9 水	ごはん のりふりかけ	米 ◇のりふりかけ							619 25.1 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	しょうがあげ			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	
10 木	ごはん	米							621 28.5 1.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
11 金	くろパン	◇黒パン							651 26.5 1.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しるみざかなのカレーフライ		油	◇白身魚カレーフライ					
	こふきいも	じゃがいも						塩・こしょう	
14 月	ごはん	米							616 25.1 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あつやきたまご			◇厚焼き玉子					
	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	
15 火	ごはん	米							623 27.1 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	マーボー豆腐	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	
	パンサンスー	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	
16 水	ミルクパン	◇ミルクパン							608 26.6 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークビーンズ	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	
	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	
17 木	ごはん	米							610 27.1 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのしおやき			さば一塩					
	ひじきのいために とんじる	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油	さつま揚げ 豚肉・豆腐・みそ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
18 金	はちみつパン	◇はちみつパン							606 26.4 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	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	
21 月	ごはん	米							601 26.3 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	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	
22 火	ごはん	米							606 26.3 1.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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	
	いそかあえ				焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
23 水	まるパン	◇丸パン							624 29.1 2.1
	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	
	パンネソテー	パンネ	オリーブ油		チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう	
24 木	げんまいりやさいスープ	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	649 27.2 1.9
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	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					
25 金	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	600 28.2 2.6
	いちごゼリー	◇いちごゼリー							
	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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
28 月	にくだんごとやさいのスープに ヨーグルト	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	606 27.5 2.0
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	きりぼしだいこんいりピピンバ わかめスープ	砂糖	油・ごま・ごま油	豚肉・◇炒り卵 ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	甜麺醤・豆板醤・しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	
30 水	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	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 25.7 2.3
	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	

※ 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  
Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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	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	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	こんにゃく・砂糖		しょうゆ	
9 水	入学式								
10 木	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		
11 金	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		
	こぶきいも					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		
14 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							
	さんびら	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				
15 火	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	
	パンサンスー	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	
16 水	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	
17 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			
18 金	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	
21 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	
22 火	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	◇あじ鰯粉付き			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			
23 水	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	
	パンネソテー		チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	パンネ	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		
24 木	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		
25 金	ピザトースト	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ	774 34.6 3.4
	牛乳		牛乳						
	肉だんご野菜のスープ煮	◇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						
28 月	ごはん					米			789 33.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	切干大根入りピビンバ	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	
30 水	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		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
	牛乳		牛乳				◇ロールパン		
	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	

※ 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・卵抜き対応品を使用しています。