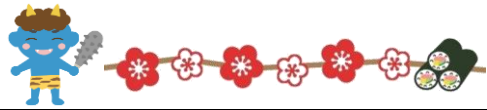


2月 献立予定表



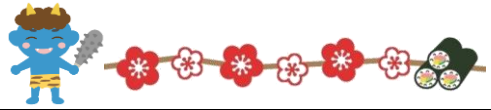
ひたちなか市立 小学校
Aブロック

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 (k cal)
			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)								
2	月	ごはん	米							644 25.4 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーボー豆腐	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		
		パンサンスー	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		
3	火	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		
ふくまめ			大豆								
4	水	はちみつパン	◇はちみつパン							610 25.4 2.0	
		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		
		いちご						いちご			
5	木	ごはん	米							621 27.7 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじフライ		油	◇あじフライ						
		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				
6	金	くろパン	◇黒パン							604 24.5 2.2	
		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		
		だいこんサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根	酢・塩・こしょう		
		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		
9	月	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								
10	火	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	しょうゆ		
		なっとう			◇納豆						
12	木	ごはん	米							623 24.9 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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		
		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		
13	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	しょうゆ・酢		
16	月	ごはん	米							655 28.4 1.9	
		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		
		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		
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				
17	火	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					
18	水	こめパン	◇米パン							616 28.8 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チリピーンズ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーンズ		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		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
19	木	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						
		わかめのゆずおひたし	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			
20	金	しらすのチーズトースト	◇食パン	オリーブ油		しらす・チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	こしょう	612 24.0 2.6	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポトフ	じゃがいも		◇肉だんご		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		
		フルーツボンチ	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー					パインアップル(缶) 黄桃(缶)			
24	火	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	603 23.5 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃもフライ		油		◇ししゃもフライ					
		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									
25	水	やさいたっぶり 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	601 29.2 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たらのレモンフライ		油	◇たらのレモンフライ						
		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		
26	木	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			
27	金	ミルクパン	◇ミルクパン							612 25.8 2.4	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		オムレツ			◇オムレツ						
		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		

※ 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・卵抜きのお肉を使用しています。



2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 小学校（中） エネルギー （k cal） 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		
2	月	ごはん					米			829 30.6 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・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
		パンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	
3	火	ごはん					米			795 31.5 1.9
		牛乳		牛乳						
		いわしのごま味噌煮	◇いわしのごまみそ煮							
		ささみとひじきのしょうがあえ	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ	
4	水	けんちん汁	厚揚げ		にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	804 31.7 2.6
		福豆	大豆							
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
5	木	ブラウンシチュー	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ ◇ハヤシルウ・こしょう	801 32.4 2.2
		豆と麦のチキンサラダ	◇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	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		いちご				いちご				
		ごはん					米			
6	金	牛乳		牛乳						801 30.7 2.7
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
		せんべい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・長ねぎ・しいたけ	◇せんべい		みりん・しょうゆ・酒	
9	月	黒パン					◇黒パン			848 27.9 2.2
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ	
		大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう	
10	火	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう	805 29.6 2.4
		ツナピラフ	まぐろ油漬		にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	
		牛乳		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	
12	木	マスタードドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン		オリーブ油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	825 35.1 2.6
		チョコプリン					◇チョコプリン			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
13	金	油麩の卵とじ煮	鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん	805 32.2 2.2
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		納豆	◇納豆							
		ごはん					米			
16	月	牛乳		牛乳						842 34.0 2.2
		漢のいかカレー	ベーコン・いか	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	
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・しょうゆ	
		ソフトめん					◇ソフトめん			
17	火	牛乳		牛乳						833 33.2 2.4
		ちゃんぽんスープ	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	でんぷん	ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩	
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ							
		中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
18	水	ごはん					米			806 36.6 2.7
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ	
		もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
19	木	トックスープ	ベーコン		にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・こしょう	822 31.0 2.1
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		かつおフライ	◇かつおフライ					油		
20	金	わかめの柚子おひたし		わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず（果汁）	砂糖		しょうゆ	806 30.3 3.5
		鶏団子のみそ汁	◇鶏肉だんご 豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
		しらすのチーズトースト		しらす・チーズ	パセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう	
		牛乳		牛乳						
24	火	ポトフ	◇肉だんご		にんじん・フロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	826 31.3 2.4
		フルーツポンチ				パイナップル（缶） 黄桃（缶）	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー			
		キムタクごはん	豚肉		にんじん	長ねぎ・◇つぼ漬・◇白菜キムチ	米	油	しょうゆ・こしょう	
		牛乳		牛乳						
25	水	ししゃもフライ		◇ししゃもフライ				油		820 37.1 2.6
		さつまいも入り 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・ソテーオニオン にんにく	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん	
		野菜たっぷり ペペロンチーノ	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	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・ワイン・しょうゆ こしょう・一味唐辛子・塩	
		ミニロールパン					◇ロールパン			
26	木	牛乳		牛乳						815 31.7 2.5
		だらのレモンフライ	◇だらのレモンフライ					油		
		豆マヨサラダ	大豆		小松菜・にんじん	枝豆・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう・しょうゆ・からし	
		ごはん					米			
27	金	牛乳		牛乳						819 32.2 3.2
		ミルクパン					◇ミルクパン			
		オムレツ	◇オムレツ							
		シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン（果汁）	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
28	土	鶏肉とマカロニのトマトスープ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	820 37.1 2.6
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	油	ケチャップ・コンソメ・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。