



2月 献立予定表

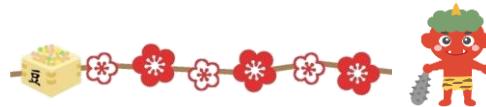


ひたちなか市立 小学校
Aプロック

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			(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のとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		調味料他		
			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			
2	月	ごはん	米							644 25.4 1.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーポーどうふ	砂糖・でんぶん	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		
		パンサンスター	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						
		ささみど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		
4	水	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						
		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						
5	木	ブラウンシチュー	じゃかいも・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	621 27.7 1.8	
		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			
		ごはん	米								
6	金	ぎゅうにゅう			牛乳					604 24.5 2.2	
		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		
9	月	ぐろパン	△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		
10	火	ジュリエンヌスープ		油	ペーパン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
		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		
12	木	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								
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう			牛乳						
13	金	あぶらふのたまごとに	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	651 30.0 2.3	
		いそかあえ			焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ		しょうゆ		
		なつとう		△納豆							
		ごはん	米								
16	月	ぎゅうにゅう			牛乳					623 24.9 2.0	
		ヤンニヨムチキン	でんぶん・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		ペーパン		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						
		さばのカレー焼き			△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		
18	水	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			
		ごめパン	△米パン								
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		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	616 28.8 2.1	
19	木	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		
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		かつおフライ		△かつおフライ							
20	金	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	636 25.7 1.8	
		とりだんごのみぞしる	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			
		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		
		ぎゅうにゅう			牛乳						
24	火	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	612 24.0 2.6	
		フルーツポンチ	△豆乳ゼリー △みかんゼリー					バインアップル(缶) 黄桃(缶)			
		キムタクごはん	米	油	豚肉		にんじん	長ねぎ・△つぶ漬・△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	△パケット	オリーブ油	ペーパン・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		
26	木	ぎゅうにゅう			牛乳					601 29.2 2.0	
		ぶたにくどやさいの しょうがいため	砂糖・でんぶん	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		
		あつあげのみぞしる	じゃがいも		厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ			
		ミルクパン	△ミルクパン								
27	金	ぎゅうにゅう			牛乳					631 26.3 2.1	
		オムレツ			△オムレツ						
		シーサーサラダ	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	ペーパン	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、ワインナー、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。



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						栄養価 小学校(中) 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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
			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			
		牛乳		牛乳					829	
		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・でんぶん	油・ごま油	30.6	
		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	2.2	
3	火	ごはん					米			
		牛乳		牛乳					795	
		いわしのごま味噌煮	◇いわしのごまみそ煮						31.5	
		ささみひじきのしょうがえ	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	1.9	
		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	
4	水	福豆	大豆							
		はちみつパン					◇はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		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	804	
		豆と麦のチキンサラダ	◇五種豆と五穀		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	31.7	
5	木	いちご			いちご				2.6	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ				油		801	
		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	32.4	
6	金	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		2.2	
		黒パン					◇黒パン			
		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	801	
		大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根	油	30.7		
9	月	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	2.7		
		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・ハター	コソメ	
		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	
		マスターー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・粒マスターード・しょうゆ・塩・こしょう	
10	火	チョコプリン					◇チョコプリン			
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		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	825	
		磯香あえ	焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ				35.1	
12	木	納豆	◇納豆						2.6	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		湊のいかカレー	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	カレールウ・ソース	805	
		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	酢・しょうゆ	29.6	
13	金	納豆							2.4	
		ソフトめん					◇ソフトめん			
		牛乳		牛乳						
		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	でんぶん	ごま油	805	
		焼きぎょうざ	◇ぎょうざ					◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩	32.2	
16	月	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	2.2	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん・砂糖	油・ごま油	842	
		もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし		酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ	34.0	
17	火	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	ごま油・ごま	2.2	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		さばのカレー焼き	◇さばカレー焼き							
		れんこん金平			にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	833	
18	水	茎わかめの豚汁	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じやがいも	油	33.2	
		米パン					◇米パン		2.4	
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	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	じゃがいも	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	806	
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん	36.6	
19	木	ヨーグルト	ヨーグルト						2.7	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		かつおフライ	◇かつおフライ				油			
		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	822	
20	金	鶏団子のみぞ汁	◇鶏肉だんご		にんじん	大根・長ねぎ	じやがいも		31.0	
		しらすのチーズトースト	しらす・チーズ	ハセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう	2.1	
		牛乳		牛乳						
		ボトフ	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	コンソメ・塩・こしょう	806	
		フルーツポンチ				パンアップル(缶) 黄桃(缶)	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー		30.3	
24	火	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	3.5	
		牛乳		牛乳						
		ししゃもフライ	◇ししゃもフライ							
		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	826	
									31.3	
25	水	野菜たっぷり ペペロンチーノ	ペーコン・鶏肉	寒天	にんじん・赤パプリカ エリンギ・にんにく	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	2.6	
		ミニロールパン								
		牛乳								
		たらのレモンフライ	◇たらのレモンフライ							
		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		
26	木	ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉		にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	砂糖・でんぶん	油	815	
		厚揚げのみぞ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じやがいも	しょうゆ・みりん・酒	31.7	
									2.5	
27	金	ミルクパン					◇ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							
		シーザーサラダ	ペーコン	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	819	
		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・じやがいも	油	32.2	

※ 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、ワインナー、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。