



2月 献立予定表



ひたちなか市立 小学校
Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						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のとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる			
			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	ごめパン ぎゅうにゅう チリピーンズ ガーリックドレッシングサラダ	◇米パン 牛乳			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・チリハウダー	616 28.8 2.1	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニヨムチキン もやしのナムル トックスープ	米 牛乳	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーンズ 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	655 28.4 1.9
4	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのこまみそに ささみとひじきのしょうがあえ けんちんじる ふくまめ	米 牛乳		◇いわしのこまみそ煮 鶏ささみ油漬 厚揚げ 大豆	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	しょうゆ	623 27.2 1.7
5	木	しらすのチーズトースト ぎゅうにゅう ボトフ フルーツポンチ	◇食パン 牛乳	オリーブ油 ◇肉だんご		パセリ	玉ねぎ・にんにく	こしょう	612 24.0 2.6	
6	金	ピタパン ぎゅうにゅう チキンカツ プロッコリーとコーンのサラダ なかみなどやきそば	◇ピタパン 牛乳	油 ◇チキンカツ		プロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	酢・塩・こしょう	637 29.2 2.3	
9	月	くろパン ぎゅうにゅう ミートグラタン だいこんサラダ ジュリエンヌスープ	◇黒パン 牛乳	マカロニ・砂糖	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	604 24.5 2.2	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレー焼き れんこんきんぴら くきわかめのとんじる	米 牛乳		◇さばカレー焼き さつま揚げ	にんじん	小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	646 27.0 2.1	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとに いそかえ なっとう	米 牛乳	ふ・じゃがいも しらたき・砂糖	鶏肉・鶏卵		玉ねぎ・しいたけ	玉ねぎ・キャベツ	651 30.0 2.3	
13	金	ツナピラフ ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース マスターードレッシングサラダ チョコプリン	米 牛乳	油・バター ◇ハンバーグ オリーブ油	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	
16	月	ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ シーザーサラダ とりにくとマカロニのトマトスープ	◇ミルクパン 牛乳		◇オムレツ	トマト		ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう	612 25.8 2.4	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう みなどのいかカレー こんにゃくサラダ	米 牛乳	マカロニ・じゃがいも	ベーコン・いか	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	こしょう	623 24.9 2.0	
18	水	ソフトめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんスープ やきぎょうざ ちゅうかあえ	◇ソフトめん 牛乳	でんぶん ごま油	豚肉・なると	にんじん	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	625 25.4 2.0	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの しうかいため あつあげのみそしる	米 牛乳	砂糖・でんぶん	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	631 26.3 2.1	
20	金	キムタクごはん ぎゅうにゅう しゃしゃもフライ さつまいもいり オニオンドレッシングサラダ	米 牛乳		◇しゃしゃもフライ		玉ねぎ・◇白菜キムチ	しょうゆ・こしょう	603 23.5 1.8	
24	火	ごはん ぎゅうにゅう マー婆ーどうふ パンサンスー	米 牛乳	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	644 25.4 1.9	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ わかめのゆずおひたし とりだんごのみそしる	米 牛乳		◇かつおフライ	わかめ	白菜・もやし・ゆず(果汁)	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	636 25.7 1.8	
26	木	はちみつパン ぎゅうにゅう プラウンシチュー まめとむぎのチキンサラダ いちご	◇はちみつパン 牛乳		豚肉	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう	610 25.4 2.0	
27	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまこんぶあえ せんべいじる	米 牛乳		◇あじフライ		大根・長ねぎ にんじん	みりん・しょうゆ・酒	621 27.7 1.8	

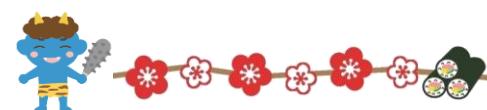
※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 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。



2月 献立予定表



ひたちなか市立

中学校

B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 (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のとなる					
			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	他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2	月	米パン			△米パン					806 36.6 2.7		
		牛乳	牛乳									
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト 大豆・△ミックスピーンズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	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	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				
3	火	ヨーグルト	ヨーグルト							842 34.0 2.2		
		ごはん			米							
		牛乳	牛乳									
		ヤンニヨムチキン	鶏肉		にんにく	でんぶん・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				
4	水	もやしのナマル		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		795 31.5 1.9		
		トックスープ	ペーコン	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				
		ごはん			米							
		牛乳	牛乳									
5	木	いわしのごま味噌煮	△いわしのごまみそ煮							806 30.3 3.5		
		ささみと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	しょうゆ			
		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				
		福豆	大豆									
6	金	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	803 36.7 2.9		
		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			
		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					
7	木	ヒタパン			△ヒタパン					801 30.7 2.7		
		牛乳	牛乳									
		チキンカツ	△チキンカツ		油							
		プロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう				
8	金	那珂湊焼きそば	豚肉	にんじん・ビーマン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	△中華めん	油	ソース・オイスター・ソース・こしょう		833 33.2 2.4		
		黒パン			△黒パン							
		牛乳	牛乳									
		ミニトグラタン	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			
9	月	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		801 30.7 2.7		
		ジュリエンヌスープ	ペーコン	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう				
		ごはん			米							
		牛乳	牛乳									
10	火	さばのカレー焼き	△さばカレー焼き							833 33.2 2.4		
		れんこん金平	さつま揚げ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子				
		茎わかめの豚汁	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも	油				
		ごはん			米							
11	木	牛乳	牛乳							825 35.1 2.6		
		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			
		機香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ			
		納豆	△納豆									
12	金	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	848 27.9 2.2		
		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				
13	木	チョコプリン			△チョコプリン					819 32.2 3.2		
		ミルクパン			△ミルクパン							
		牛乳	牛乳									
		オムレツ	△オムレツ		△オムレツ							
14	金	シーサーサラダ	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	こしょう	811 29.8 2.4		
		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				
		ごはん			米							
		牛乳	牛乳									
15	木	湊のいかカレー	ペーコン・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	811 29.8 2.4		
		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			
		いちご			いちご							
		ソフトめん			△ソフトめん							
16	金	牛乳	牛乳							805 32.2 3.2		
		オムレツ	△オムレツ		△オムレツ							
		焼きぎょうざ	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	こしょう			
		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			
17	木	ごはん			米					815 31.7 2.5		
		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	しょうゆ・みりん・酒			
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも					
18	金	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	826 31.3 2.4		
		牛乳	牛乳									
		しじやもフライ		△しじやもフライ				油				
		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	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん			
19	木	ごはん			米					829 30.6 2.2		
		牛乳	牛乳									
		豚肉と野菜の炒め	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	しょうゆ・みりん・酒			
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも					
20	金	牛乳	牛乳							822 31.0 2.1		
		しじやもフライ		△しじやもフライ				油				
		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	さつまいも	オリーブ油	しょうゆ・みりん			
		ごはん			米							
21	木	牛乳	牛乳							801 32.4 2.2		
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉		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	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			
		ごはん			米							
22	金	牛乳	牛乳							822 31.0 2.1		
		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			
		鶏団子のみそ汁	△鶏肉だんご		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく					
23	木	はちみつパン			△はちみつパン					798 31.5 2.6		
		牛乳	牛乳									
		ブランシシュー	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			
		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	酢・塩・こしょう			
24	金	ごはん			米					801 32.4 2.2		

※ 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。

※ 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

※ 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